

T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
(EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER)  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

117013

İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİLERİNİN AİLE  
ÖZELLİKLERİ, ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK  
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞAÇIKMA YOLLARI

117013

Hazırlayan  
Özlem ERCAN

Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İZMİR, 2002

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum, "İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları" adlı çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22./07/ 2002

Özlem ERCAN



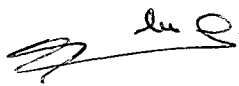
## TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün ...../...../2002 tarih ve ..... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin ..... maddesine göre Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem ERCAN'ın "İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları" konulu tezi incelenmiş ve aday 27.06/2002 tarihte, saat ..11.00..'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 30. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerince sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin .....Basarılı..... olduğuna oy birliğiyle karar verildi.

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Şüheda Özben



BASKAN

Prof. Dr. Feride Arşan  
Feride Arşan

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. İshak Coşkun



## ÖZET

Bu araştırmada, ilköğretim okulu 6. sınıfta okumakta olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri, stresle başa çıkma yolları, aile özelliklerine ve bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemi 2000-2001 öğretim yılında, İzmir il merkezinde 11 ilköğretim okulundaki 129'u kız, 128'i erkek olmak üzere toplam 257 öğrenci, 257 anne (256 öz, 1 üvey) ve 257 babadan (252 öz, 5 üvey) oluşmaktadır.

Öğrencilerin, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri çocuklar için Yükleme Biçimi Ölçeği (CASQ), stresle başa çıkma yolları Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ) ile ölçülmüştür. Öğrencilere ait bilgiler Kişisel Bilgi Formu, anne-babalara ait bilgiler Aile Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde, ikili gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla "t-testi", çoklu grup karşılaştırmalarında varyans analizi ve ölçekler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla da "korelasyon analizi" tekniği kullanılmıştır.

Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışlar karşısında gösterdikleri tutum ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri en yüksek öğrenciler anneleri tarafından davranış olarak cezalandırılan öğrencilerdir. Yine öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri en yüksek öğrenciler babaları tarafından sözel olarak cezalandırılan öğrencilerdir. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri en düşük öğrenciler anne ve babalar tarafından açıklayıcı bir tarzda konuşulan öğrenciler olduğu görülmüştür. Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışlar karşısında gösterdikleri tutum ile öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada, kaçınma, hayal etme, kendini suçlama stratejilerini en çok kullanan çocuklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bunu sırasıyla davranış olarak, sözel olarak cezalandırılan ve ilgisiz kalınan ailelerin çocukları izlemiştir. Babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada kaçınma ve kendini suçlama stratejisini en çok kullananlar oldukları belirlenmiştir.

Cinsiyet, annelerin ekonomik durumları anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdiği yer ile öğrencilerin stresle başa çıkma kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark vardır. Buna göre stresle başa çıkma kendini suçlama ve kaçınma yöntemlerini erkekler kızlara oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Sosyo-ekonomik durumu düşük olan ailelerin çocukları orta olan ailelerin çocuklarına göre stresle başa çıkma stratejisini daha fazla kullanmaktadırlar. Yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren annelerin çocukları ilçe, şehir ve büyük şehirde yaşayan annelerin çocuklarına göre stresle başa çıkma daha çok kendini suçlama stratejisine başvurumaktadırlar. Yine yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren anne babaların çocuklarında hayal etme stratejisi büyük şehirde yaşayanlara göre daha sık kullanılmaktadır. Ailelerin ekonomik durumları, anne ve babaların öğrenim durumları, annelerin çalışma durumu, öğrencilerin kardeş sayıları anne ve babaların anlayamadıkları bir durumda birbirlerine gösterdikleri tutum, çocuklarının başarı ve başarısızlıklarını değerlendirme biçimi, annelerin eşleri tarafından dövülüp dövülmemeleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bunun yanı sıra yapılan Sheffe testi sonucunda, babaların alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları sosyal destek arama davranışı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Babaları hiç alkol almayan öğrencilerin babaları her gün alkol alanlara göre, stresle başa çıkma sosyal destek aramayı daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

## ABSCTRACT

In this research, learned helplessness , coping strategies of the students attending the 6<sup>th</sup> class in elementary schools were identified depending on the familial characteristics and some variables. In addition, the relation between the learned helplessness and coping strategies.

The sampling in scope of mentioned research is consisting of total 257 students of whom 129 are the girls and 128 are the boys, 257 fathers (252 fathers,5 stepfathers) and 257 mothers (256 mothers, 1 stepmother)at 11 elementary schools in İzmir province.

The learned helplessness of the children were measured with the Loading Type Scale for the Children (CASQ); and the coping strategies of the students were measured with the Coping Strategies Scale (SYBSÖ), the information of the student have been obtained from the Personal Data Sheet of the students and the Family Data Sheet of the Students and the Family Data Sheet of the parents. In analysis of the data, "t" test in used to determine the difference between duo groups, "variance analysis" is for multi group comparisons; and "correlation analysis technique" is used to determine the relation between and scales.

A significant difference was observed between the behavior of the parents against the children in respect of their mistakes and the learned helplessness of the students. The students of whom the learned helplessness are the highest are those whom mothers have punished based on the behavior. Again, the students whom fathers have punished verbally have highest learned helplessness. It was seen that there the students whom fathers have spoken by an explanatory way have the learned helplessness. A meaningful difference was found between the behavior of the parents against the children in respect of their mistakes and the strategies to be used by the students to coping strategies.

It was noticed that the children who have been punished physically by their mothers are ones who use the strategies of getting out of coping strategies, dreaming and accusing himself. Sequentially the children who have been punished based on the behavior, the children punished verbally and the children who were not taken care followed this group. The children who have been punished by their

**fathers based on are those, who have used the strategies of getting out coping strategies and accusing himself, mostly.**

**It was observed that there was a significant difference between the gender economic position of the mothers, the place in where the most part of the life had been passed, of the parents and the strategies to be used by the students to coping strategies. There was no significant difference between the economical situations of the families, the educational situation of the parents, working options of the mothers, sister or brother numbers of the students, behaviors of the parents against to eachother in the case of any disagreement, their approaches towards the success or failure of the children, any violence to be applied to the mothers by their husband and the strategies to be used by the students to coping strategies in addition to the learned helplessness of the students. In addition, as the results of the Scheffe test, it was observed that there was a meaningful difference between the alcohol use frequency of the fathers and the behaviors of the students towards looking for the social support in stress life. It was identified that the children whom fathers have never used alcohol have used the strategy of looking for the social support to coping strategies more often when compared with the ones whom fathers use the alcohol regularly everyday. A significant difference was found between the learned helplessness and the strategies to coping strategies.**

## ÖNSÖZ

Kişiliğin sağlıklı gelişiminde, çocukluk yıllarında ilk tohumların atıldığı benlik algısının gelişiminde ve okul yaşantılarında anne-babaların ve eğitimcilerin etkili ve kalıcı katkıları vardır.

Anne ve babaların çocuklarından başarı ve uyum beklerken sergiledikleri davranış kalıpları (başarı ve başarısızlıkları karşısında benimsedikleri tutum), çocukların benlik algılarının ve geliştirdikleri başarısızlık beklentilerinin oluşumunda etkili olmaktadır. Çocukluk yıllarında anne, baba ve çocuk etkileşimiyle bu oluşum, okul yıllarına da izlerini taşır ve öğretmen-öğrenci ilişkileriyle gelişmeye devam eder. Bunun yanısıra, anne ve babanın birer model olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri, çocuklarının eğitiminde benimsedikleri tutum, çocukların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemleri belirlemede önemlidir. Aile özelliklerinin de (sosyo-ekonomik düzey, boşanma, çocuk sayısı, alkol kullanımı) stresle başa çıkmada ve öğrenilmiş çaresizliğin oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir.

İşte bu araştırma, anne-baba tutumlarının, aile özelliklerinin çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine ve stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlere olan etkisini incelemiştir. Araştırma, bu etkilerin çok yönlü ortaya koyularak anne, babalar ve eğitimciler tarafından uygun yaklaşım biçimlerinin ve aile ortamları oluşturulmasını hedeflemiştir. Bu nedenle bu araştırmanın sonuçlarından gerek anne ve babaların gerekse eğitimcilerin faydalanması beklenmektedir.

Araştırmanın gerçekleşmesinde bir çok kişinin emeği vardır. Öncelikle, her aşamada değerli bilgi ve yorumlarından faydalandığım hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN'e, verilerin istatistiksel değerlendirmelerini yapan Ege Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümünden araştırma görevlisi Hatice Üstün'e, verilerin toplanmasında kendilerinden bilgi topladığım sevgili öğrencilere, tezin yazımında emeği geçen Vildan Güler'e, manevi anlamda beni destekleyen aileme, yardımlarını esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Engin Davgan'a, Erkan Cansoy'a, Burçin Demirayak'a, Burak Adar'a ve çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Haziran 2002

Özlem Ercan



## İÇİNDEKİLER

Yemin Metni.....	II
Tutanak .....	III
Tez Veri Formu .....	IV
Özet .....	V
Absctract .....	VII
Önsöz .....	IX
İçindekiler .....	X
Tablolar Listesi .....	XV
Kısaltmalar .....	XIX
<b>BÖLÜM I</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>A. PROBLEM</b> .....	1
1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK .....	1
2. STRES .....	6
3. AİLE ÖZELLİKLERİ .....	15
<b>B. ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	24
<b>C. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ</b> .....	25
<b>D. SAYILTILAR</b> .....	26
<b>E. SINIRLILIKLAR</b> .....	26
<b>F. TANIMLAR</b> .....	27
<b>BÖLÜM II</b> .....	28
<b>KONUyla İLGİLİ YURTİÇİNDE VE YURTDIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR</b> .....	28
<b>A. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR</b> .....	28
1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	28
2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	33
<b>B. STRES İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR</b> .....	37
1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	37
2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	38
<b>C. AİLE ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR</b> .....	40
1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	40
2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar .....	44

BÖLÜM III.....	48
YÖNTEM .....	48
A.EVREN VE ÖRNEKLEM .....	48
B. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	48
1. ARAÇLARIN TANITIMI .....	49
a. Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği ve Puanlanması .....	49
1. Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği..	49
b. Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği	50
(SYBSÖ)	
1. SYBSÖ Alt Ölçek Tanımları .....	51
2. SYBSÖ'nin Geçerliği ve Güvenirliği .....	53
3. SYBSÖ'nün Puanlaması .....	53
c. Kişisel Bilgi Formu .....	54
d. Aile Bilgi Formu .....	54
2. VERİLERİN TOPLANMASI .....	54
3. VERİLERİN ANALİZİ .....	55
BÖLÜM IV .....	56
BULGULAR VE YORUMLAR .....	56
A. ÖRNEKLEMİN TANITILMASINA İLİŞKİN BULGULAR .....	56
1. Öğrencileri Tanıtıcı Bulgular .....	56
2. Aileleri Tanıtıcı Bulgular .....	56
B. ARAŞTIRMADA CEVAP ARANAN SORULARA İLİŞKİN BULGULAR ...	64
I. Öğrencilerin bazı değişkenlerle öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine ilişkin sorulara cevap aranan bulgular .....	64
1. "Cinsiyetlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular. ....	65
2. "Anne ve babaların öğrenim durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	65
3. "Annelerin çalışma durumlarına göre öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	66

4. "Ailelerin ekonomik durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	66
5. "Anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	67
6. "Kardeş sayısına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	68
7. "Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır" sorusuna ilişkin bulgular.....	69
8. "Anne ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	70
9. "Anne ve babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısında davranış biçimine göre, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	71
10. "Anne ve babaların anlayamadığı bir durumda gösterdikleri tutuma göre, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	72
11. "Annelerin eşleri tarafından dövülüp-dövülmemelerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	72
12. "Annelerin alkol kullanım sıklığına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	73
13. "Babaların alkol kullanım sıklığına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	73
II. Öğrencilerin bazı değişkenlerle stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine ilişkin sorulara cevap aranan bulgular .....	74

1. "Cinsiyetlerine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları" başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	74
2. "Annelerin ve babaların öğrenim durumlarına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	75
3. "Annelerin çalışma durumuna göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	78
4. "Ailelerin ekonomik durumlarına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	79
5. "Anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	80
6. "Kardeş sayısına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	81
7. "Annelerin çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	82
8. "Babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	84
9. "Annelerin ve babaların başarılarını değerlendirme biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	86
10. "Annelerin çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	88

11. "Babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	90
12. "Annenin babayla anlaşamadığı bir durumda gösterdiği tutuma göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	92
13. "Babanın anneyele anlaşamadığı bir durumda gösterdiği tutuma göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	94
14. "Annelerin eşleri tarafından dövülüp dövülmemelerine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	96
15. "Annelerin ve babaların alkol kullanım sıklığına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular.....	97
16. "Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri Arasında Nasıl Bir ilişki vardır?" sorusuna ilişkin bulgular .....	100
BÖLÜM V .....	102
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	102
TARTIŞMA .....	102
SONUÇ .....	109
ÖNERİLER .....	110
KAYNAKÇA .....	111
EKLER .....	114
EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....	115
EK-2. Aile Bilgi Formu .....	118
EK-3. Çocuklar İçin Yükleme Biçim Ölçeği .....	121
EK-4. Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ) .....	127

Tablo-1	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	56
Tablo-2	Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	56
Tablo-3	Öğrencilerin Anne Babalarının Birliktelik Durumuna Göre Dağılımı	57
Tablo-4	Öğrencilerin Anne-Babalarının Sağ Olup Olmamalarına Göre Dağılımı	57
Tablo-5	Öğrencilerin Anne-Babalarının Öz veya Üvey Olmalarına Göre Dağılımı	58
Tablo-6	Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı	58
Tablo-7	Öğrencilerin Anne-Babalarının Yaşamlarının Büyük Bir Bölümünü Geçirdikleri Yere Göre Dağılımı	59
Tablo-8	Annelerin Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı	59
Tablo-9	Ailelerin Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı	60
Tablo-10	Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı	60
Tablo-11	Anne-Babaların Çocuklarının Hatalı Davranışlar Karşısında Gösterdiği Davranış Biçimine Göre Dağılımı	61
Tablo-12	Anne ve Babaların Çocuklarının Başarıları Karşısındaki Davranış Biçimlerine Göre Dağılımı	62
Tablo-13	Anne ve Babaların Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimine Göre Dağılımı	62
Tablo-14	Anne ve Babaların Eşleriyle Anlaşamadıkları Bir Durumda Gösterdikleri Tutuma Göre Dağılımı	63
Tablo-15	Annelerin Eşleri Tarafından Dövülüp-Dövülmemelerine Göre Dağılımı	63
Tablo-16	Annelerin ve Babaların Alkol Kullanım Sıklığına Göre Dağılımı	64
Tablo-17	Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyinin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri	65
Tablo-18	Anne ve Babaların Öğrenim Durumlarına Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri	65
Tablo-19	Annelerin çalışma Durumlarına Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri	66
Tablo-20	Ailelerin Ekonomik Durumlarına Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri	66

Tablo-21	Anne ve Babaların Yaşamlarının Büyük Bir Bölümünü Göçerdikleri Yere Göre, Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	67
Tablo-22	Kardeş Sayısına Göre, Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama Standart Sapma ve "F" Değeri .....	68
Tablo-23	Anne ve Babaların Çocuklarının Hatalı Davranışları Karşısında Gösterdikleri Davranış Biçimine Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama Standart Sapma ve "F" Değeri .....	69
Tablo-24	Anne-Babaların Çocuklarının Başarılarını Değerlendirme Biçimlerine Göre, Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	70
Tablo-25	Anne-Babaların Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimine Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama Standart Sapma ve "F" Değeri .....	71
Tablo-26	Anne-babalarının Anlaşamadığı Bir Durumda Gösterdikleri Tutuma Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma ve "F" Değeri .....	72
Tablo-27	Annelerin Eşleri Tarafından Dövülüp Dövülmemelerine Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma ve "F" Değeri .....	72
Tablo-28	Annelerin Alkol Kullanım Sıklığına Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Ortalama Standart Sapma ve "t" Değeri .....	73
Tablo-29	Babaların Alkol Kullanım Sıklığına Göre Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının, Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	73
Tablo-30	Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri .....	74
Tablo-31	Annelerin Öğrenim Durumlarına Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	76
Tablo-32	Babaların Öğrenim Durumlarına Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	77
Tablo-33	Annelerin Çalışma Durumuna Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri .....	78
Tablo-34	Ailelerin Ekonomik Durumlarına Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri .....	79



Tablo-35	Anne ve Babaların Yaşamlarının Büyük Bir Bölümünü Geçirdikleri Yere Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	80
Tablo-36	Kardeş Sayısına Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	81
Tablo-37	Annelerin Çocuklarının Hatalı Davranışları Karşısında Gösterdikleri Tepkilere Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	83
Tablo-38	Babaların Çocuklarının Hatalı Davranışları Karşısında Gösterdikleri Tepkilere Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	85
Tablo-39	Anne ve Babaların Çocuklarının Başarılarını Değerlendirme Biçimine Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri .....	87
Tablo-40	Annelerin Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimine Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	89
Tablo-41	Babaların Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimine Göre, Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri .....	91
Tablo-42	Babanın Anneyle Anlaşamadığı Bir Durumda Gösterdiği Tutuma Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri.....	93
Tablo-43	Annenin Babayla Anlaşamadığı Bir Durumda Gösterdiği Tutuma Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değeri.....	95
Tablo-44	Annelerin Eşleri Tarafından Dövülüp-Dövülmemelerine Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve "t" Değeri .....	96
Tablo-45	Annelerin ve Babaların Alkol Kullanım Sıklığına Göre Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama,Standart Sapma "t"ve"P" Değeri.....	98
Tablo-46	Babaların Alkol Kullanım Sıklığı İle Öğrencilerin Stresle Başaçıkma Kullandıkları Sosyal Destek Aramaya İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....	100



Tablo-47 Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	101
---	-----



## KISALTMALAR

SYBSÖ	:Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği
PÇ	:Problem Çözme Alt Ölçeği
SDA	: Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği
KSU	: Kendini Suçlama Alt Ölçeği
KAÇ	: Kaçınma Alt Ölçeği
Öğrenci	: İlköğretim Okulu 6. sınıf öğrencileri
Akt	: Aktaran
ÖÇD	: Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amaçları, sayıtları belirtilmekte, gerekli tanımlar ve sınırlamalar yer almaktadır.

#### A. PROBLEM

Bu çalışmada, ilköğretim okulu öğrencilerinin, aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları incelenmiştir.

Bu amaçla öğrencilere ve ailelerine ilişkin bazı özellikleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır.

Aile özellikleri kapsamında, anne ve babaların öğrenim düzeyleri, birliktelik durumları, sosyo-ekonomik düzeyleri, sahip oldukları çocuk sayısı, annelerin çalışma durumu, çocuklarına karşı tutumları, eşleriyle olan uyumları, hayatlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer, eşlerinden şiddet görme durumları ve alkol kullanma düzeyleri ele alınmıştır. Ayrıca, öğrencilerin kişisel özellikleri de araştırma kapsamındadır.

#### 1. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı, Seligman tarafından çeşitli olaylara yönelik olarak, farklı durumlar ve zamanlarda belli nedensel açıklamalar yapma eğilimini ifade eden bir kavram olarak ortaya atılmıştır. Bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda bireyin benzer durumlarda gereken davranışı yapmaması olarak tanımlanmaktadır. (Aydın, 1985; Akt. Ayan, 1996).

Öğrenilmiş çaresizlik kavramını açıklamada üç anahtar kavramın esas olduğu söylenebilir. Bu kavramlar, kontrol edilemezlik, yükleme biçimi ve beklentidir. Bu üç kavramın birbiri ile etkileşimi öğrenilmiş çaresizlik davranışını açıklayan iki modeli göstermektedir. Bunlar orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli ile yeniden gözden geçirilen modelin orijinal modelin eksiklerini tamamlayıcı ve daha kapsamlı bir model olduğu söylenebilir.

Orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli, sosyal öğrenme araştırmacılarının yaptığı bazı deneylerden temelini almıştır. (Peterson ve Seligman, 1984; Akt. Uz Baş. 1998).

Maier ve Seligman'ın yaptığı deneylerde kaçmanın ve korunmanın mümkün olmadığı deney kutularında şoka sokulan köpekler, daha sonra kaçmanın mümkün olduğu durumlara girdiklerinde kaçmayı öğrenememişlerdir. Köpekler daha önce yaşadıkları bu durumu veya "çaresizliği" yahut öğrendikleri çaresizliği daha sonra karşılaştıkları sitüasyonlara genellemişlerdir. (Schwartz ve Lacey, 1982; Akt. Cantekinler, 1997).

Sonuçlara göre, kaçma ve kontrol grubundaki köpekler, deneyin ikinci aşamasında, şoktan kurtulmayı öğrenirken, çaresizlik grubunda olan köpekler ise şoktan kurtulmayı öğrenememişlerdir. Seligman ve Maier (1967) çaresizlik grubundaki köpeklerin kaçma-kaçınma eğitiminde başarısız olmalarını, ilk aşamada davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemediklerini öğrenmelerine bağlamışlardır. Bu nedenle bu davranışı "öğrenilmiş çaresizlik" olarak adlandırmışlardır. (Seligman ve Maier, 1967; Akt. Oluklu, 1997).

Öğrenilmiş çaresizlik modeli açaşından bu deneyin önem taşıyan yanları, köpeklerin kontrol edemedikleri olumsuz bir yaşantıya maruz kalmaları ve bu yaşantıdan yola çıkarak, onların davranışlarının sonucu etkilemeyeceğine dair bir anlayış kazanmasıdır.

Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, birey ne tür bir davranışta bulunursa bulunsun belirli bir sonucu kontrol edemediğini öğrendiği takdirde bir başarısızlık beklentisi oluşturacak ve benzer durumlarda, davranışlarıyla sonucu kontrol etmesi mümkün olsa bile gereken davranışları yapmayacaktır diye bir belirleme yapılmıştır. (Abramson, Seligman, Teosdale, 1978; Akt. Aydın, 1985).

İnsanlardaki uygulamalar bireysel sabit yeteneğe içsel yüklemeler ile kendilik algısının bozulması şeklinde depresyonla bağdaştırma yolunda olmuş, bilişsel yetersizlik, üzüntü, kaygı, nöro-kimyasal faaliyetlerde azalma, deneyim eksikliği, problem çözememe, çevreyi kontrol altına alamama gibi psikolojik fenomenlerle bağlantılı kılınmıştır. (Aydın, 1985; Akt. Ayan, 1996).

İnsanlarda yapılan öğrenilmiş çaresizlik deneyleri genellikle çelişkili bulgular vermektedir. Bazı araştırmalarda çaresizlik grubundaki deneklerin, deneyin ikinci aşamasında daha başarısız oldukları ve çaresizlik davranışı gösterdikleri görülmüştür. Bazı araştırma sonuçları ise deneysel işlemde kullanılan uyarıcıların türüne göre gruplar arasında fark olduğuna işaret etmektedir.

Bir grup araştırma ise çaresizlik grubunun davranış örüntüsünde beklenilenin tersine bir artma olduğunu ortaya koymuştur.

Sonraki çalışmalar yükleme kuramına dayanan çaresizlik modelini geliştirmiştir. Seligman ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu modele göre bir bireyin davranışlarıyla sonucu kontrol edemediğini öğrenmesi çaresizlik davranışları göstermesi için yeterli değildir. Böyle bir yaşantıdan geçen bireyin yaptığı nedensel yüklemeler çaresizlik davranışının en önemli yordayıcısı olmaktadır. Dolayısıyla modele göre başarısızlık durumunda yapılan nedensel yüklemeler benzer ortamlarda çaresizlik davranışının görülüp görülmeyeceğini belirlemektedir. (Dweek, Repucci, 1973; Douglas, Anisman, 1975; Roth ve Kubal, 1975; Akt. Ayan, 1996).

Bir yanda yükleme kuramı ile çaresizlik arası bağlantılar kurulurken çaresizlikle ilgili bazı görüşler ileri sürülmüştür. Örneğin, geçmiş yaşantıların çevreyi kontrol etme yeteneği geliştiremeyen aşırı korunmuş, sorunlarla karşılaşmamış kişilerin problemleri çözmekten, çözüm aramaktan çabuk vazgeçtikleri görülmüştür. Davranışlarıyla çevresini kontrol edemediğini öğrenenler de istemli davranışlarda azalma şeklinde güdüsel (motivational) bozulmalar; kontrol algısında (perception of control) zayıflama gibi bilişsel yetersizlik (cognitive deficit); dehşet, korku, kaygı oluşumu gibi heyecansal (emotional) bozulmalar şeklinde öğrenilmiş çaresizlik tespit edilmiştir. Kişi için kontrol edilemeyen durumun önemi de dikkate alınarak, çaresizlikten depresyona doğru bir oluşumun geliştiği fikri doğmuştur. Yeni bir davranış başlatmada kendini çaresiz hisseden, güçsüz bulan gelecek için umutsuz olan depresif kişilerin durumuna bir açıklık gelmiş depresyon ile çaresizlik bulgularında benzerlikler ortaya konulmuştur. (Aydın, 1985, Akt. Uz.Baş, 1998).

Bunun yanı sıra, çeşitli çalışmalar, öğrenilmiş çaresizlik davranışının eğitim ve öğretim ortamlarındaki yerini, önemini desteklemiştir. Çeşitli çalışmalar, öğrencilerin benlik saygılarının akademik başarı ve motivasyonla ilişkilerini göstermiştir. Buna göre,

benlik saygısı sorun olmadığında önceki akademik başarısızlık, öğrencilerin daha çok çalışması ve ikinci seferinde daha yüksek not olması ile sonuçlanmaktadır. Bununla beraber benlik saygısının yitimi ile bağlantılı olduğunda kendini koruma çabası, geri çekilme ve daha başarısız performansa neden olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik davranışının eğitim ortamlarına uygulanabilirliğini pekiştiren diğer bir neden, öğrencilerin bir çoğunun kaçınılması olanaksız stres durumları ile karşılaşmalarıdır. Ebeveyn suistimali, alkolik aile üyelerine sahip olma gibi faktörler öğrencilerin motivasyon kaybına uğramalarına neden olabilmektedir. Bunların yanında fiziksel sakatlıklar ve teşhis edilmemiş öğrenme güçlükleri gibi kontrol edilemez nedenlerden dolayı travmatik alkolik yaşantılar geçirenlerin öğrenilmiş çaresizlik durumları vardır. (Caprio 1993; Akt. UzBaş, 1998).

Dışsal denetimli çocuk, başarısını başkalarına yüklediği için, minnet duygusu taşımakta, başarısızlık durumunda ise öfke duymaktadır.

Denetim odağı değişmezlik ve sorumluluk olan üç boyutun kullanılarak bir başkasının öğrencinin başarıya ve başarısızlığa tepkisini tahmin edebileceğini ileri sürer. Örneğin içsel denetimli bir çocuk başarıdan gurur duyarken, dışsal denetimli bir çocuk aynı sonucu aldığı halde bu başarıyı şansa yükler.

Weiner (1984), çocuğun başarısını ve başarısızlığını çabaya yükleyince yani kontrol edilebilir ve değişebilirlik olarak algıladığı zaman başarılı olacağına inanır. Weiner'in çalışmasında kısaca yükleme biçiminin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu anlatılır. Öğrenilmiş çaresizlik modeli de bireyin nasıl olağan yüklemelerin etkisinde olduğunu ve nasıl umudu ve kendisi hakkındaki hisleri etkilediğini açıklamada önemlidir. Bilindiği gibi öğrenilmiş çaresizlik, bireyin davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesinden sonra, davranışlarıyla olumsuz sonucu ortadan kaldıracabileceği durumlarda gereken çabayı göstermemesi olarak tanımlanır. Seligman'ın 1973 yılında geliştirdiği yaklaşıma göre öğrenilmiş çaresizlik bir depresyon modeli olarak düşünülmüştür. Öğrenilmiş çaresizlik modeli çeşitli deneylerden elde edilmiştir. Kavram yükleme teorisi tarafından depresif, pasif ve düşük benlik saygısı olan insanların davranış tarzlarını anlatmak için tekrar incelenmiştir. Eğer birey olumsuz sonuçların sabit genel ve dışsal olduğunu düşünürse, öğrenilmiş çaresizlik kavramını doğrulayan davranışlar sergilmeye başlar. Seligman bu şekilde yüklemeler

yapan çocukların daha depresif olduklarını ve okulda performanslarının düşük olduğunu gözlemlemiştir.

Dweck'in (1986) çalışmasında, başarı davranışının çocuğun öğrenme durumundaki hedefleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Yeni bilgi edinmeye motive olan çocuklar hedefe ulaşmak için daha çok çaba göstermekte ve daha çok kaygılanmaktadırlar. Zekanın sabit bir özellik olduğuna inanan çocuklar diğerlerinden zekalarıyla ilgili olumlu geribildirim almaya çalışırken, onun değişebilirliğine önem veren çocuklar geliştirmek için çeşitli yollar denemektedirler. Çocukların benimsediği başarı hedefleri ve yaptıkları yüklemeler onların hem sınıftaki davranışlarını hem de benlik saygılarını etkilemektedir. (Akt. Yüksel, 2002)

Anne ve babaların çocuklarını, diğerlerinin çocukları ile karşılaştırmaları, sürekli daha başarılı olmalarına ilişkin çabaları çocuklar üzerinde olumsuz etki yaratır. Çocuklara yapılan olumsuz eleştiriler baskılar çocukta değersizlik ve yetersizlik duygularının yerleşmesine neden olur. bu durumda çocuk hiçbir zaman hiçbir şeyi yapamayacağına inanır ve öğrenilmiş çaresizliği yaşar. Eğer çocuk başarısızlık yaşamışsa, bu başarısızlığın arkasında yatan nedenler araştırılıp gereken önlemler alınarak bu başarısızlar önlenir. Başarısızlık yaşantıları fazla olan çocuklar kendilerine güvenmezler, yeteneksiz olduklarını düşünürler. Oysa ki başarısızlığın nedenini yetersizlik olarak düşünmek büyük bir yanılgıdır. Bu nedenle çocuğun kendisini yeteneksiz olarak algılaması yaşamında yer alan diğer başarı durumlarını görmesini engelleyecek ve varolan olumlu yönlerini hiçe saymasına neden olacaktır. (Mercan, 2002)

Depresyonu öğrenilmiş çaresizlik olarak açıklamaya çalışan psikodinamik görüş Seligman'ın davranışçı modelidir. Seligman, deney köpeklerine bir yandan elektrik akımı verirken, diğer yandan kaçma girişimlerinin engellendiğinde, bir süre sonra hayvanın mücadeleyi bıraktığını, durgunlaştığını, üzüntülü bir hal aldığını görür. Deneyde ortaya çıkan tablo, tıpkı insanlardaki depresyona benzemektedir. Ona göre , uzun süre olumsuz yaşam koşulları altında ezilen tekrarlayan bu tür olaylar karşısında ne yapacağını bilemeyen, gösterdiği tepkilerin sürekli etkisizleştirilmesi karşısında umutsuzluk geliştiren ve giderek tepki göstermeyen kişilerde depresif durumlar ortaya

çıkılmaktadır. Bunda kişinin yüksek beklentileri ile bunların yeterince gerçekleşmemesi de önemli bir rol oynamaktadır. (Erensu, 2002)

Bütün bu çok yönlü çalışmalar gözönüne alındığında öğrencilerde, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasına ve onların eğitim-öğretim ortamındaki yaşantılarına yansımaya neden olabilen olumsuz aile koşullarını, yanlış anne-baba tutumlarını belirlemek, çözümlenmek ya da etkisiz hale getirmek son derece önem taşımaktadır.

## 2. STRES

Stresi, organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından yapılan davranım olarak tanımlayabiliriz. (Ersever, 1985)

Stres, tarihsel gelişiminde sistematik ve bilimsel olarak farklı tanımlarda gündeme gelmiştir. 14. ncü yüzyılda stres, yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. 19. Yüzyıla gelindiğinde ise stresin, uzun süreli hastalıkların temeline konulduğunu görebilmekteyiz. Son yıllarda stres, günlük hayatımızda hemen herkesin kullanmaya başladığı ve günlük konuşma dilimize yerleşen bir kavramdır.

Stres bireyi rahatsız eden ortamın (gürültü, zorlama, aşırı iş yükü) ortaya çıkardığı, herhangi bir düzen bozukluğuna, organizmanın verdiği cevaptır. Stres her bireyin adaptasyon yeteneğine göre verdiği tepkidir, bazı insanlarda pozitif etkiler (enerji, uyarılmış davranış) ortaya çıkarır.

Stres yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü insana çevredeki uyaranlar karşısında daha iyi davranma fırsatı verir. Sıfır stres ölümdür. Çünkü, bu durumda birey çevreden gelen etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksun demektir. Aşırı stres de ölümcül olabilir. Çünkü bu durumda birey aşırı enerji sarfette ve tükenmektedir. Çözüm stres ile doyumlu ve olumlu bir hayat sürdürebilmesidir.

Stresli yaşam olayları karşısında insanların verdikleri yanıtların üç bileşeni vardır. Bunlar bedensel (somatik) duygusal ve psikolojik yanıtlardır.

Kişilerin strese karşı kullandıkları psikolojik mekanizmalar şu şekilde sıralanabilir. Kişiler bilinçli olarak farkında oldukları stres faktörlerini ya da tehlikeleri önlemek için başatme stratejilerini kullanırlar. Bunlar uyum sağlayıcı (adaptif) ya da uyum göstermeyen (maladaptif) stratejilerdir. Adaptif stratejiler arasında (1) problemi



çözmeye yönelik stratejiler, (2) duyguları azaltmaya yarayan stratejiler vardır. (1) Kişi başkalarından yardım isteyebilir, bilgi ve tavsiye alabilir, planlar yaparak sorunu kendisi çözmeye yoluna gidebilir, sorunla yüzleşebilir, kendi hakkını koruyabilir ya da başkasının fikrini değiştirmesini sağlayabilir. (2) Kişi strese bağlı olarak ortaya çıkan duygusal yüklülüğü azaltmak için ise; duygularını başkalarına aktararak bunların üstündeki yükü azaltmak için uğraşabilir, problem hakkında konuşmaz, sorunu kendisine anımsatan olaylar ve insanlardan uzak durabilir, problemin kendisi için iyi bir sonuca neden olduğunu kabul ederek olumlu değerlendirme yapabilir, sorumluluğu kabul ya da reddedebilir. Genel olarak bu stratejiler stres faktörünün bilindiği durumlarda sorunu azaltılması ve duygusal tepkinin hafiflemesinde faydalı olur. Ancak bu stratejilerin hepsinin her zaman uyum sağlamaya yardımcı (yani adaptif olduğu) söylenemez. Örneğin yukarıda tanımlanan engelleme stratejisinin (kişinin konuyla ilgili konuşmaması, ilgili kişilerle ilişkisini azaltması gibi) önemli fiziksel rahatsızlıkların ilk dönemlerinde kullanılması hasta için adaptif bir savunma mekanizması değil aksine uygun tedavi arayışını geciktiren bir stratejidir. Bu yüzden bu insanların sadece başatma stratejilerini kullanma değil aynı zamanda hangi stratejileri kullanmaları gerektiğini bilmeleri önemlidir. Bu tür adaptif savunma mekanizmalarının yanısıra kişiler kısa vadede kendilerinin sorunlarla başatmalarına yardımcı olacak ancak uzun vadede önemli zorluklara neden olabilecek maladaptif mekanizmalarda kullanabilirler. Alkol ve madde kullanımı, kendine jilet atarak ya da çeşitli yollarla zarar vermek öfkeli ve agresif davranış sergileme bunlar arasındadır. Ağır stres faktörleri karşısında kişiler sıklıkla çoğunluğu bilinçdışı olmak üzere bir ya da daha fazla inkar baskılama, yer değiştirme tepki oluşturma regresyon vb. gibi savunma mekanizmalarından birini kullanırlar. Bu savunma mekanizmalarının kullanılma sürecinde kişilerde bu savunma mekanizmaları yeterli olmazsa bazı psikofizyolojik belirtiler (anksiyete belirtileri vb. belirtiler) ortaya çıkabilir. Bu belirtiler de bazen kişilerin farkında oldukları başağrısı, kas gerginliği gibi belirtiler olabilirken, bazen de lipid, KB artışı, kan şekeri düşmesi gibi belirtiler de gözlenebilir. (Köknel, 2002).

Rapkın ve Stryening (1976) stresi organizmanın stres verici etkenlere karşı gösterdiği tepki olarak tanımlamışlardır.

Stres Hans Selye ile birlikte teknik ve özel bir anlam kazanmıştır. Selye (1964) ye göre stres, vücudun ister fizyolojik ister psikolojik olsun, vücudun istenmeyen

uyaranlara karşı verdiği bir savunma mekanizması olarak tanımlamıştır (Akt. Demir, 1998). Stres organizmayı etkileyen herhangi bir uyarıcı ile organizmanın başa çıkma kapasitesi arasındaki dengesizlikten kaynaklanır. Uyarıcılar ile organizmanın başa çıkma kapasitesini etkileyen herhangi bir şey stres uyarıcısını temsil eder. Genel davranım, baskı uyarıcısı ile organizmanın başa çıkma kapasitesi arasındaki dengesizlikten kaynaklanır. Stres uyarıcıları ile organizmanın başa çıkma kapasitesini etkileyen değişik şartlar değişik streslerin ortaya çıkmasını sağlar. Stres uyarıcısı çevresel ve sosyal şartlardan, başa çıkma kapasitesi ise onun doğuştan getirdiği gizil güçleri, biyolojik yapısı, eğitimi ve içinde bulunduğu sosyal ortam tarafından belirlenir (Selye, 1956, Selye,1974; Akt. Ersever, 1985).

Stresin kısa ve uzun dönem etkileri olarak ortaya çıkan patolojiler psikolojik ve fizyolojik düzeydedirler. Bu konuda sürdürülen çalışmalarla olumsuz stresin çeşitli hastalık gruplarındaki etkin rolleri saptanmaktadır. Yüksek stres düzeyi, gelişecek bir patolojiye zemin hazırlamaktadır. Bu etkiler genellikle yetişkinlik dönemlerinde incelenmiştir. Öte yandan stres, yetişkinlik öncesi yaş gruplarında da önemli şikayetlere yol açmakta ve gelişecek bir patolojiye zemin oluşturabilmektedir. Çeşitli niteliklerde olan, uyumu gerektiren olaylar hem fizik çevrede hem de sosyal çevredeki etkileşimlerde yaşanmaktadır. Bireyin fizyolojik ve psikolojik sınırlarını zorlayan çeşitli durumlar uyum bozukluklarına ve stres tepkilerine neden olabilmektedir (Baltaş, 1982).

Stres kavramının bilimsel olarak değerlendirilmesinde üç temel yaklaşımdan hareket edildiği görülmektedir. Bunlardan ilki, stresi bağımlı bir değişken olarak ele almakta ve organizmanın rahatsız edici veya hoş karşılanmayan durumlar karşısındaki "tepkisi" olarak değerlendirilmektedir. İkinci yaklaşım ise stresi bağımsız değişken olarak, rahatsız edici veya hoş olmayan durumların uyarıcısı şeklinde ele almaktadır. Diğer bir yaklaşım çerçevesinde ise stres, birey ile çevresi arasındaki uyum eksikliği olarak kabul edilmektedir. Söz konusu yaklaşımların hepsinde de çevre, sözcük olarak geniş anlamıyla kullanılmakta ve bireyin iç ve dış çevresini olduğu kadar, fiziksel ve psikososyal çevresini de kapsamı içine almaktadır.

Stresin organizmanın gösterdiği bir tepki olarak ele alındığı yaklaşımda Selye (1976), bu kavramı Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome) olarak

simgeleştirilmektedir. Strese belli bir süreklilik içerisinde maruz olan organizma üç belirgin dönem içerisinde savunma mekanizmaları geliştirir. Bu dönemler genel uyum sendromunu belirler.

**a) İlk Aşama:** Alarm tepkisinin gösterildiği süreçtir. Organizma, strese neden olan durumun (stressor) farkına varır ve savaşmak ya da kaçmak için bedensel olarak hazırlık yapar. Bu dönemde endokrin bezlerinden hormon salgılanır, bu hormonlar kalp atışının, kan şekeri düzeyinin artmasına, terlemenin fazlaşmasına, göz bebeklerinin büyümesine ve sindirim sisteminin yavaşlamasına neden olur. Böylece hazırlık, bedende strese karşı gösterilen tepkilerle oluşur.

**b) İkinci aşama:** Direnme dönemi olarak kabul edilen bu aşamada ise ancak stresi oluşturan duruma uyum sağlandığında bedenin dayanma gücü eski düzeyine gelebilir ve alarm tepkilerinin oluşturduğu bedensel değişiklikler yok olur.

**c) Üçüncü Aşama:** Bitkinlik dönemi olan bu süreçte ise, organizma aynı stres nedenine uzun süreli maruz kaldığı için dayanma gücü tükenir, alarm tepkilerinin belirtileri yeniden görünmeye başlar. Savunma tepkilerinin uzun bir zaman sürecine uzaması halinde, uyum hastalıkları oluşmaktadır. Bu noktada ülser, kolit, migren, kalp hastalıkları gibi psikosomatik rahatsızlıklar, tehlike sürecine kronik olarak uyum sağlaması halinde oluşmaktadır. Bu modelde, organizmanın içsel durumu ve bunun getirdiği sonuçlar üzerinde odaklaşılmaktadır. (Aysan, 1988; Akt. Demir, 1998)

Stresin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin önemli olduğunu vurgulayan görüşler doğrultusunda yapılan araştırmalarda kalıtım, çocukluk yaşantıları ve sonraki öğrenmelerin, strese karşı geliştirilen dayanıklılığın belirleyicileri olduğu saptanmıştır (Lazarus ve Strange, Ericson, 1952).

Levine (1957)'nin fareler üzerinde yaptığı bir araştırmada yaşamlarının başlangıcında elektrik şokuna ve çeşitli stres durumlarına maruz kalan hayvanların daha sonraki stres durumlarında başa çıkma yollarını deneyebildikleri, buna karşın, böyle bir yaşantıdan geçmemiş olanların ise ileriki süreçte stresli durumlarla başa çıkamadıkları görülmüştür. Stres çevresel bir uyarıcı olarak kabul edildiğinde hangi durumların stres yarattığının da bilinmesi gereklidir. Stres yaratan durumlarla ilgili olarak belirlenen bazı özellikler arasında en yaygın olarak kabul edilenler duyuşsal uyarıcıların ve iş yükünün

fazla olması ile ilgilidir. Bazı durumlarda çalışacak hiçbir iş olmamasının da stres kaynağı olabileceği belirtilmektedir. (Aysan, 1988, Akt. Demir, 1998).

### **Stress Modelleri**

Levine ve Scoth'a (1970) göre psikolojik ve sosyolojik stres modelleri açısından kapsanması gereken beş temel konu karşımıza çıkar. Bu konular sırayla şöyledir:

- 1- Stresin kaynağı
- 2- Stres uyarıcıların algısı ve anlamı
- 3- Bireyin davranım repertuarı
- 4- Stres uyarıcıları ile başa çıkma mekanizması (coping mechanism)
- 5- Stres yaşantısının sonuçlarıdır (Ersever, 1985)

### **ABC Stres Modeli**

Lange (1984), Ellis'in geliştirdiği ABC Stres Modeli'ni bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde incelemiştir. Lange'a göre bireyler, kıtlık, kuraklık gibi doğal felaketlerle, hastalık gibi yaşantılara oldukça kolay bir biçimde uyum sağlarlar. Buna karşın bireyleri zor duruma düşüren daha çok; süreklilik gösteren günlük koşuşturmalar, engellenmeler, kızgınlıklar, karar alma durumları, zor insanlar, değişiklikler, ertelemeler gibi yaşantılardır. ABC Stres modeli çerçevesinde, bireylerde stres oluşturan nedenlerden bazıları şöyle sıralanmaktadır: (Aysan,1988).

- 1- Son teslim etme günlerinin sık olduğu iş ortamı
- 2- Bireyin yapmak zorunda olduğu şeylerle, doğru bildiği şeyler arasında sık farklılıklar oluşması
- 3- Bireyin, ilgili olduğu işin geleceği için güvence sağlamaması

Söz konusu modelde, kaygı, kızgınlık, depresyon, aşırı yorgunluğa bağlı sinirsel bozukluk ve suçluluk duyguları, bireylerde stres yaratan duygusal yaşantılar olarak ele alınmaktadır.

ABC stres modelinde A, stres yaşantılarını; B bireyin düşünce tarzını; C'de bireyin duygu ve davranışlarını simgelemektedir. Bu modelde B'nin C'ye neden olduğu öne sürülmektedir. Bu bağlamda bireylerin düşünce biçimi stres yaşantılarındaki duygu

ve davranışlarını şekillendirir. Bu çerçevede rekabet, güdü, üretkenlik, kararlılık ve örgütlenmenin aşırı uçlarda olması bireyin sağlığını tehdit edebilir (Aysan,1988).

### **Etkileşimsel model**

Cox (1978) stresi, etkileşimsel model çerçevesinde incelemiştir. O, stresi bireyle çevresi arasındaki dinamik sistemin karşılıklı olarak birbirini etkilemesi sonucu oluşan bir olgu olarak ele almıştır. Bu tanım, stresin uyarıcı ve tepki olarak ele alındığı diğer iki kurama dayalı olarak geliştirilmiş eklektik bir tanımdır. Bu modelde strese ilişkin olarak belirlenen sistem, dairesel ilişkiler içinde oluşan geri bildirimlerden meydana gelmektedir. Bu sistem beş aşamadan oluşmaktadır.

1) *İlk aşama* bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilgilidir. Etkileşimsel modelde talepler, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin psikolojik ve fizyolojik gereksinimleri vardır. Davranışın belirlenmesinde bu gereksinimlerin doyum sağlanması önem taşımaktadır.

2) *İkinci aşamayı* bireyin talebini ve uyum sağlamaya ilişkin yeteneğini algılaması oluşturmaktadır. Bu noktada stres, algılanan talep ile bu talebi karşılamak için sahip olunan yeteneğe ilişkin algılama arasında dengesizlik olduğu zaman oluşur. Bu dönemde stres yaratan ve bu duruma uyum sağlama yeteneğinin bilişsel bir değerlendirmesi yapılmaktadır. Birey sahip olduğu sınırları ve talepler arasındaki dengesizliğin bilincine vardığı zaman stres yaşanır. Bu değişkenler bireyler arası farklılığın oluşmasına neden olan kişilikle ilgilidir. Dengesizliğin bilincine varılması stresin özel olarak yaşanmasına neden olur.

3) *Bu aşamayı*, talebin stres yaratan özelliğini azaltmak için fizyolojik alandaki değişmeler ile bilişsel ve davranışsal çabaların kullanımını izler. Söz konusu fizyopsikolojik değişimler, strese karşı gösterilen tepkiyi sembolize eder.

4) *Dördüncü aşama*, uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları ile ilgilidir.

5) *Sonuncu aşamada*, stres sisteminin diğer bütün dönemlerinde var olan ve her dönemin sonuçlarını belirleyen geri bildirim önem kazanmaktadır. Fizyolojik bir tepki oluştuğu zaman geribildirim oluşur. Bu duruma örnek olarak adrenalin salgılanması verilebilir. Strese gösterilen tepkide geribildirim önemi büyüktür. Uygun

olmayan ve yetersiz kalan başa çıkma stratejileri stres yaşantısının uzamasına hatta yoğunluk olarak artmasına neden olmaktadır (Cox, 1978; Akt. Aysan, 1988).

### **Bilişsel Fenomenolojik Yaklaşım**

Bu yaklaşımda fenomenolojik süreçler birey ve çevresi arasındaki etkileşime bağlı olarak ele alınmaktadır. Lazarus ve Coyne (1981) bu yapının çevresel istekler, bilişsel değerlendirme süreçleri ve duygusal tepkilerin biri diğerini karşılıklı olarak etkilediği bir etkileşim süreci olduğunu belirtmektedir. Bu kuramsal çerçeve içerisinde bilişsel değerlendirme, bireyin çevresi ve sahip olduğu kaynakları değerlendirdiği bir karar verme süreci olarak ele alınmaktadır. Değerlendirme süreci, bireyin strese karşı gösterdiği tepkileri, yaşanan duyguları ve uyuma ilişkin sonuçları etkilemektedir. Bilişsel değerlendirme üç aşamadan meydana gelmektedir (Aysan,1988).

1) *İlk değerlendirme*, bireyin karşılaştığı şeyin kendisi için ne denli iyi olduğunu değerlendirmesi ile ilgilidir. Birey iyi halinin ne derece risk altında olduğunu değerlendirir. Yaşantı, bireyin değerlendirmesine göre kendisi ile ilgisiz olarak algılanıyorsa, durum görmezlikten gelinerek geçiştirilir. Bu yaşantıların tehdit olarak değerlendirilmesi bireyin hali hazırdaki ya da gelecekteki durumu olumsuz olarak değerlendirmesiyle ilgilidir.

2) *İkincil değerlendirme* birey, durumla ilgili olarak ne yapması gerektiğini düşünür. Değerlendirme, bireyin başa çıkma kaynakları, seçenekleri ve kısıtlamalarına ilişkin olarak süre gelen tutumlarla ilgilidir. Değerlendirme süreçleri birbiriyle yakından ilişkilidir. Örneğin ikincil değerlendirmede güçlü bir kişiliği olduğuna inanan birey, süreci iyi veya kendisiyle ilgisiz olarak değerlendirir. Oysa başa çıkma kaynaklarının tükendiğine inanan birey, süreci tehdit edici olarak değerlendirebilir.

3) *Üçüncü aşamada*, etkileşimin yeniden değerlendirmesi yapılır. Bu değerlendirmeye ilişkin kararların değişmesiyle ilgili bir süreçtir. Değişme, bireyin durumu betimlemesinde uyumunda veya duygusal tepki örüntüsünde oluşmaktadır. İlki birey ve çevresi arasındaki ilişkinin kendi iyiliği için değişmesine ilişkin yeni bilgi veya içgörülerin kazanılması diğeri ise savunucu değerlendirmedir (Aysan, 1988; Akt. Demir, 1998).



## **Stres ve Psikolojik Özellikler**

**Stres ve Duygu:** Stres yaşantıları içinde algılanan tehdit ve kayıp, yalnızca stresi duymak ile anlatım bulmamakta; aynı zamanda kızgınlık, kaygı, depresyon, korku, üzüntü, suçluluk, kıskançlık ve utanç gibi duygularla da ilgili bir yaşantıdır. Bu anlamda psikolojik stres birey ve çevresi arasındaki uyum süreci ile duygusal bir yaşantıdır.

Davranış bilimcileri, duygusal yaşantıları özellikleri açısından ikiye ayırmaktadır. Lazarus (1976) bu ayrımı olumlu ve olumsuz olarak belirlemiştir. Buna göre olumsuz tonu olan duygular duygusal stres olarak tanımlamakta ve bu duygular stresin oluşturduğu ürünler olarak ele alınmaktadır (Aysan,1988).

**Stres ve Tehdit:** Tehdit, bireyin karşılaşılabileceği herhangi bir hasarın beklenmesidir. Potansiyel hasarın fazla olması durumunda tehdidin de fazla olacağı bunun ise uyum ve başa çıkma çabalarının yoğun olmasına neden olacağı belirtilmektedir. Tehdide uyum sağlamak, tehlikeyi yok etmek veya beklenen zararı azaltmak ile ilgilidir. Tehdidin değerlendirilmesinde bireyin çevre ile ilgili inançları ve tehdidi kontrol edebilme yeteneği önem kazanmaktadır. Değerlendirme, daha çok geçmiş yaşantılara bağlı bir öğrenme ürünüdür (Aysan,1988).

**Stres ve Çatışma:** Birlikte yerine getirilemeyecek iki ayrı eğilim veya amacın varlığı söz konusu olduğunda çatışma olmaktadır. Stres olgusu içinde çatışma, tehdit veya engellenmeyi kaçınılmaz kılan bir kavramdır. Çatışmanın giderilmemesi, bireyin her iki amaca yönelik olmasından kaynaklanmaktadır (Aysan,1988).

Lazarus'a (1969) göre, bireyler iç ve dış taleplerin doyumunu sağlamak için uygun olan ve toplumda kabul edilebilir stratejileri kullanmalarında büyük ölçüde farklılık gösterirler. Çatışma sürekli olarak psikolojik stres için nedensel bir durumdur.

**Stres ve Algı:** Magnusson (1971), bireyin herhangi bir durum veya olayla ilgili algılama biçiminin, bireyin davranışını etkileyen en önemli kurumsal faktör olduğunu belirtmektedir (Aysan, 1988; Akt. Demir, 1998).

## **Stresin Ruh Hastalıklarıyla İlişkisi**

Bir bireyin amaç davranışı, tahrip edici stresle engellendiği zaman bireyden istenilen davranış ile bu istendik davranışı yapma kapasitesi arasında uçurum olabilir. Bu durumda birey amaca ulaşma isteğinin yanısıra tahrip edici stresin etkisiyle amaçtan kaçmak isteyebilir. Böylece ulaşılmak istenen amaç hem olumlu hem de olumsuz değer taşır ve psikik çatışmayı başlatır. Psikik çatışmayı çözmek için birey birçok davranışta bulunur. Eski bilinen davranışlar yeterli olmayınca yeni davranışların öğrenilmesi söz konusu olabilir. Çatışma çözülmezince bireyin kaygısı artacaktır. Kaygı, sebebi belli olmayan gerilim ve huzursuzluk duygularıdır. Ayrıca kaygı kaçınma davranışının ortaya çıkmasına sebep olur. Çünkü kaygı yaratan asıl uyarıcı bastırıldığı için bilinmemektedir ve kaygı bireyi kaygıdan kurtulması için harekete geçirir. Böylece birey bütün enerjisini kaygıdan kurtulmak veya onu azaltmak için harcar. Bireyin kaygıdan kurtulmak için göstermiş olduğu mücadele şekli o bireyin başa çıkma mekanizması hakkında bilgi verir. Tehdidin kaynağını bilmemesine rağmen, birey dikkat kesilmiş, duygusal olarak uyarılmıştır ve savunma mekanizmaları var gücüyle çalışmaktadır. Savunma mekanizmalarının aşırı kullanılması psikik çatışmayı çözmez ve bireyi daha da güç bir duruma sokar. Sonuçta tahrip edici stres bireyin huzursuzluk içinde çeşitli davranışlar yapmasına sebep olur. Şiddetin azalmadığı durumlarda bireye zarar vererek patolojiye ve dolayısıyla ruh hastalıklarına yol açar (Caplan, 1964; Coleman ve Hammen, 1974; Davidson ve Davidson, 1980; Levine ve Scotch, 1970; Sarason ve Spielberg, 1976; Selye 1974; Welford, 1974; White, 1964; Akt. Ersever, 1985).

## **Başta Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi ve Ölçülmesi**

"Probleme yönelik başa çıkma" stresin kaynağı ile ilgili çabalara ilişkindir. Gösterilen çabalar bireyin davranışını veya çevresini değiştirmeye yöneliktir. "Duygular düzenlenmesi" ise, eylem ve bilgili işleme koyabilecek yeterli içsel (internal) kaynağın sağlanması yoluyla duygusal olarak yaşanan stresi azaltma çabasıdır (Lazarus ve Coyne, 1981; Akt. Aysan, 1988).

Lazarus'a göre başa çıkma; dolaysız eylem ve etkiyi azaltma olarak iki süreci içerir. Dolaysız eylem, bireyin ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Başa çıkmanın ikinci biçimi ise, stresin neden olduğu hoş olmayan durumun



etkisini azaltma yoluna gitmez. Lazarus (1976), bu davranış biçimini semptomatik ve psişik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol ve sakinleştirici ilaçları kullanması ise psişik davranış biçimidir. Birey yer değiştirme, bastırma, yadsıma, tepki geliştirme, yansıtma ve mantığa vurma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak kendisi için tehdit edici olarak algıladığı yaşantının oluşturacağı zararı azaltma yoluna gitmektedir (Aysan,1988).

Haan (1982), stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçleri; kolaylaştırıcı-zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum, duyarlılık, algısal bozukluk, katılık; kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık ego kontrolü, söyleneni yapmama gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkar davranma olarak belirtmiştir (Aysan,1988).

Her birey kendi potansiyelini geçmiş yaşantıları ile destekler farklı sonuçlar çıkarır ve farklı uyumlar gösterir. Stres yaşantılarında geçmiş yaşantılar da özellikle çocukluk yaşantıları önemlidir. Gelişim dönemlerinin sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaşanmaması olumsuz, stres verici etkileri doğurmaktadır. Çocukların gelişim dönemlerinde bazı takıntıların olması, daha sonraki yaşlarda stresten daha çok ve daha olumsuz etkilenmelerine yol açabilir. Bu gelişim dönemlerinin başarılı bir şekilde aşılmasına kendine güvenme ve stresle başa çıkma becerisinin kazanılmasına yardımcı olur. Çocukluk döneminde gereksinimlerin karşılanmaması engellenme duygusunun ve üzüntülerin oluşmasına ve zihinde izler bırakmasına yol açar. Özellikle okul döneminde karşılaşılan sorunların büyük bir kısmı ders başarısına ilişkindir. Anne baba beklentileri ve çevre beklentilerinin yoğun olması nedeniyle çocuklar stresi daha çok ders ya da sınav alanında yaşarlar (Baltaş, 1997; Beneke, Willam M. and Harris, Mary B.; Baltaş, 1997).

### **3. AİLE ÖZELLİKLERİ**

Bu bölümde yaygın ana-baba tutumları, boşanma ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi, annenin çalışma durumu, alkolizmin yaşandığı aile özellikleri üzerinde durulacaktır.

Anne-baba tutumları, çocuğun benlik saygısının gelişmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Farklı ana-baba tutumları bireylerde farklı kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasında rol oynar.

Anne-baba-çocuk ilişkisi temelde anne ve babanın tutumlarına bağlıdır. Anne-babaların çocuklarına karşı tavırlarını etkileyen başlıca faktörler arasında anne-babanın, daha doğumdan önce beklentilerine uygun bir çocuk hayali kavramı oluşturmaları ve çocuğun bu beklentilere uygun olmadığı takdirde reddetme davranışı göstermeleri, toplumun çocuk yetiştirme stilleri üzerindeki etkileri, çocuklarının sayısı, cinsiyet ve kişilik özelliklerinden memnun olup-olmamaları yer alır.

Bunların yanısıra anne-babaların çocukluk yıllarındaki olumlu-olumsuz yaşantıları, eşler arasındaki uyum çocuklara karşı tutumlarını etkiler (Yavuzer, 1993).

### **YAYGIN ANA-BABA TUTUMLARI**

Anne-babanın çocuklarına yönelttikleri tutumların sağlıklı olması, büyük ölçüde onların kendi içlerinde barışık, dengeli, huzurlu ve birbirlerine karşı saygılı olmalarına bağlıdır.

*Baskılı ve Otoriter Tutum:* Aşırı baskılı ve otoriter tutumda, katı bir disiplin söz konusudur. Çocuk her kurala uymak zorundadır ve baskı altında büyür. Zor yoluyla denetleme ve sevgi esirgeyerek denetleme boyutları egemendir. Böyle bir ortamda yetişen çocuk isyankar bir hal alabilir ya da aşağılık duygusu geliştirir. Çocuk dıştan denetimli bir kişilik oluşturur.

Aşırı sert ve otoriter ailelerde çocuğun yaptığı her şey göze batar ve sürekli ceza görür. Evde kararları alan kişi ya da kişiler bellidir. Bu kararlara kayıtsız, şartsız uyma mecburiyeti vardır. Çocuk ana-babayı kızdırma ve ceza görme korkusuyla kendi düşüncelerini söyleyemez.

Otoriter ana-baba çocuğunu belki sevmektedir, ancak sevgisini, çocuk istenilen şekilde davrandıkça gösterir. Yani sevgiyi istenen davranışlarının belirip gelişmesi için bir pekiştirici olarak kullanır. İstenen davranışlara da çoğunlukla gelenek ve daha üst otoritelerce saptanmış kurallara ve normlara uygun davranışlardır. Ana-baba kendisini toplumsal otoritenin temsilcisi olarak görür ve mutlak itaat bekler, aksi halde cezaya başvurur, her türlü kararları, kendileri alırlar (Kuzgun, 1972; Akt. Kırbaş, 2002).

Çocukları sürekli eleştirmek, yargılamak çocuğun kendisine olan saygısını yok eder, iç dünyasını zehirler, kendine güvensiz başkalarını memnun etmek için uğraşan insanlar ortaya çıkarır. (Cüceloğlu, 1993).

Otoriter tutumun hakim olduğu ailelerde ceza önde tutulmuştur ve suçla orantısızdır. Ceza aileden aileye değişirse de amaç aynıdır. Çocuk ne pahasına olursa olsun yola getirilmelidir. Kimi evde bu dayakla, kimi evde de ayıpla suçlama ve korkutma ile sağlanır. Kimi evde sert bir bakış yeterlidir. Ona tanınan haklar en aza indirilmiştir (Yörükoğlu, 1993).

*Gevşek Tutum (Çocuk Merkezci Aile):* Çocuk merkezci aileye genellikle orta yaştın üzerinde çocuk sahibi olan ailelerde ya da çocuğun kalabalık yetişkinler grubu içinde yetişen tek çocuk olması halinde sıklıkla rastlanır.

Çocuğun abartılı bir sevgi ortamında büyümesi ailenin onun isteklerine kayıtsız şartsız uymaları doyumsuz bir birey haline gelmesine yol açar.

Daha yaşamlarının ilk günlerinden itibaren her türlü ihtiyaçlarının karşılanacağı beklentisi geliştiren bu çocuklar yetişkin olduklarında da toplumun vermediği hakları kendilerine tanımaya kalkışır, okul kurumundaki kurallar karşısında hayal kırıklığına uğrarlar ve kolay uyum sağlayamazlar.

*Dengesiz ve Kararsız Tutum:* Dengesiz ve kararsız tutum çocuğun eğitim ve gelişimini olumsuz açıdan etkiler.

Buradaki dengesizlik ve tutarsızlık annenin ya da babanın bir isteğini yaptırmak üzere önce yumuşak tonda konuştuğu ardından sesini yükselttiği, çocuğun isteğini hala yerine getirmemesi halinde dövdüğu ardından da diz çöküp özür dilediği şeklinde anne ya da babanın şahsında yaşanır. Ya da anne- baba arasındaki görüş ayrılıklarından kaynaklanabilir. Anne-babanın çocuğun yanında tartışması, birbirlerini eleştirmeleri, birinin olumlu yaklaşımına diğerinin olumsuz tutumu ve ya da taraflardan birinin çocuk kayırması sık rastlanan eğitim yanlışlıklarındandır. Bu davranış modelini sergileyen ailede, çocuğun yaptığı bir davranış bazen çok sert tepki alabilirken, bazen de çok olumlu karşılanabilmektedir. Çocuk her zaman, nerede ne yapacağını bilemez. Her an korku ve tedirginlik içindedir. Bu koşullarda çocuk hangi koşulda nasıl davranacağını bilemez. Hangi davranışın uygun hangi davranışın uygun olmayan davranış kategorisine girdiğini kestiremez. Bu da çocukta önceleri iç çatışmaların, huzursuzlukların ardından dengesiz ve tutarsız bir yapının oluşumuna sebep olabilir.

*Koruyucu Tutum:* Ana-babanın aşırı koruması, çocuğu gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu olarak çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir. Daha çok anne-çocuk ilişkisinde ortaya çıkan bu aşırı koruyuculuğun ardında annenin duygusal yalnızlığı yatmaktadır. Böyle büyüyen çocuk aynı tutumu gelecekte eşinden bekleyebilir. Böyle bir yaklaşım çocuğun kendini yöneten bir birey olmasını engeller, sosyal gelişimini zedeler, bağımlı bir kişilik olmasına sebep olur.

*İlgisiz ve Kayıtsız Tutum:* Ana-babaların çocuğu görmezden gelme, çocuğu yalnız bırakma, görmezlikten gelme şeklinde dışlamasına neden olur. Böyle bir ortamda iletişim kopukluğu gözlenir. Yapılan araştırma bulgularına göre ilgisiz ve kayıtsız anne-baba tutumu çocuğun saldırganlık eğilimini güçlendirmektedir.

İlgisiz, lakayt, ihmal eden ana-babalar çocukta farklı problemlere yol açar. agresyon kendine saygı ve denetim azlığı, bozuk aile ilişkileri gibi (Ekşi, 1990).

İlgisiz ana-baba çocuğunu ihmal hatta psikolojik bakımdan reddeder. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarından habersizdir. Nerede ne yaptığıyla fazla ilgilenmez varlığından rahatsız olduğundan, çocuğunu çevresinden mümkün olduğu kadar uzak tutmaya çalışır. ilgisiz anne-baba çocuğuna en az kontrol uygulayan ana-babadır (Kuzgun, 1972; Akt. Kırbaş, 2002).

*Güven Verici, Destekleyici ve Hoşgörülü Tutum:* Ana-babanın çocuklarına karşı hoşgörü sahibi olmaları onları desteklemeleri, çocukların bazı kısıtlamalar dışında arzularını diledikleri biçimde gerçekleştirmelerine izin vermeleri anlamına gelir. Böyle bir tutumda evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırları bellidir. Bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Söz hakkı vardır. Duygu ve görüşlerine saygı duyulur. Sevgi ve teşvik görür. Yetişkinler tarafından dinlenir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, girişim yeteneğine sahip olur. özgüvenini kazanır ve kendi kendine karar verip sorumluluk taşımamasını öğrenir (Yavuzer, 1996).

Demokratik ana-baba çocuğun ilgi ve ihtiyaçlara hassastır. Davranışlarını ilgi ve anlayışla izler. Yaşına göre kendisiyle ilgili bazı kararları almaya çocuğu teşvik eder, önemli konularda alınan kararların nedenlerini çocukla tartışır, onun görüşlerine değer verir (Kuzgun, 1972; Akt. Kırbaş 2002).

Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında, yeterli güven sevgi ve sevecenlikle büyüyen çocuklar gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumlulukların bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakların sağlanması onun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar (Yavuzer, 1993).

*Benlik Kavramının Oluşumu ve Anne Babanın Rolü:* Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Bir başka tanımla benlik kavramı, çocuğun kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görünümdür. Hiçbir çocuk benlik kavramına sahip olarak dünyaya gelmez. Bunu ana-babasından kardeş ve arkadaşlarından öğrenir (Yavuzer, 1996).

Benlik bilinci diğer insanlarla olan etkileşimi biçimlendirir. Bu biçimlendirme yaşam boyunca sürer, ne var ki çocukluk yıllarındaki yaşantıların etkisi daha ağır basar (Cüceloğlu, 1993).

Benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne-babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşantılardan başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaydan etkilenir .

Horney'e göre sevildiğini ve kabul edildiğini hisseden çocuk, ilişki ve destek aradığında kolayca diğer insanlara yaklaşır. Gerektiğinde isteklerini kabul ettirmede anne ve baba ya da diğer büyüklere karşı çıkabilir, istediği zaman kendisiyle başbaşa kalır ama yalnızlık duymaz. Horney, davranış bozukluklarının aile içi ilişkilerindeki aksaklıklar sonucu ortaya çıktığını, sosyo-kültürel etmenlerin de bu öğrenme sürecini etkilediği görüşünü savunmuştur.

Sullivan'a göre, çocuğun eğitiminde kullanılan ceza uygulamalarına ebeveynin itici davranışlarının eşlik etmesi, çocukta korku ve anksiyeteye yol açar. Çocuğu eğitmekten çok kendi öfkesini yaşayan ya da yıkıcı eğilimlerini çocuğa yönelten ebeveyn, esasen çocuğu hırpalamayı amaçlamıştır. Ayrıca anne-babalar tarafından çocuğun eğitiminde sergilenen tutarsızlık çocuğu şaşkına çevirir. Bu şaşkınlık, yarattığı anksiyetenin yanısıra, anksiyeteye baş edebilmek için gerekli olan savunma yöntemlerinin geliştirilebilmesini de engeller (Geçtan, 1993).

## **CEZA**

Ceza, çocuk için yaptığı kötü davranışın ardından gelen ve o davranışı tekrarlamasını önlemeye yönelik, ebeveyn veya başka bir yetişkin tarafından uygulanan davranıştır.

Anne-babanın (veya cezayı uygulayanın) yaptığı istenmeyen davranışın ortadan kalkması için çocuğu istemediği, çocuk açısından hoş olmayan bir yaşantı içine sokmaktadır. Buraya kadar tanımlanan belirgin bir eğitim yöntemidir. Esas olarak ceza vermeyi istenilmez, onaylanmaz bir tutum haline getiren hoş olmayan yaşantının niteliğidir. Dayak, gurur kırıcı sözler, sarsma, itekleme, sevgi göstermeme, yiyecek- içecek vermeme, aşırı yüksek sesle bağırma, ateşle çocuğun tenine yaklaşma, sert veya yumuşak cisimleri sinirli ve sert hareketlerle fırlatma, elindeki çikolatayı istenmeyen davranışı yüzünden elinden alma gibi davranışlar çocuğu yıpratmak kendine yöneltmek ve daha da hırçınlaştırmaktan başka hiçbir işe yaramaz ve bu davranışlar çocuk veya yetişkin kime uygulanırsa uygulansın nefret uyandırır. Yetişkinler özellikle çocuğun can güvenliğini tehdit eden durumlar karşısında caydırıcı yöntemlerle başvurmak zorunda kalır. Bu caydırıcı yöntemlerden bazılarının (esas ceza denilenler) etkileri anlıktır yani sınırlıdır. Çocuk üzerinde sadece şimdi ve burada bu olmamalıydı izlenimi bırakır.

Uygulanan cezanın çocuk üzerinde bırakacağı etki, çocuğun o anki psikolojik durumuna ortama ve düşünce tarzına bağlıdır.

## **BOŞANMA**

Çocuk hayat düzeninin bozulması, ebeveynden birinin evden uzaklaşması yakın geleceğin bilinmemesi gibi nedenlerle sıkıntı yaşar (Yavuzer, 1996). Çocuğun sağlıklı aile ilişkilerinden mahrum kalması onun duygusal gelişimini etkilediği gibi, bedensel ve zihinsel gelişimine de olumsuz etkide bulunur. Bebeklik döneminde gerçekleşen ayrılık anne-çocuk arasındaki duygusal ilişkileri azalttığından çocuğun gelişimini geciktirebilir. Bunun yanısıra dağılmış aile şartları çocuğun oturmak ayakta durmak gibi motor gelişimiyle dil gelişimini geciktirebilir. Ayrıca zihinsel gelişimi geciktirebilir, dikkatin bir konuya toplanması konusunda uğranılan güçlük çocuğun öğrenmesini ve akıl yürütmesini etkiler.

Çocuğun, diğer insanlarla başarılı ilişkiler kuramaması sonucu sosyal gelişimde gecikme ve olumsuz davranışlar görülebilir. Bunun sonucunda meydana



gelen sosyal tepkiler, bireyin kişiliğini etkiler ve içe dönük, bencil bir kişilik oluşturur (Yavuzer, 1996).

Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi üç faktörle tanımlanabilir.

Anne ve babadan yoksunluk, ekonomik sorunlar ve aile içi çatışmalar. Anababalar çocuklarına yönlendirme, bilgi edinme ve duygusal destek sağlama konusunda en önemli kaynak sağlayıcılardır. Bu eşlerden birinin ev ortamında olmaması, çocuğun gelişimi açısından olumsuzdur. Kısaca boşanma sonrasında çocuk ile anne ve babası arasındaki ilişkiyi niteliksel ve niceliksel olarak azaltmaktadır. Yeterli ekonomik kaynakların olmaması da çocukların gelişimsel problemlere sahip olmasına neden olur. Ekonomik zorluklar çocuğun bakımını eğitim ve sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bir diğer faktör olan aile içi çatışma çocukların stres, mutsuzluk ve güvensizlik yaşamalarına neden olur. Bu açıdan bakıldığında çocuklarda gözlemlenen problemlerin nedeni ile aile yapısının değişmesi değil, daha çok boşanmayla birlikte oluşan eşler arası yaşanan çatışmadır (Özen, 2000).

### **Sosyo-Ekonomik Düzey**

Düşük sosyo-ekonomik düzey, çocukların benlik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Konuyla ilgili araştırmalar bir sonraki bölümde verilmiştir.

### **Annenin Çalışma Durumu**

Annenin çalışması beraberinde bazı sıkıntıları getirir. Bunların başında annenin olmadığı saatlerde çocuğun bakımı, işinden yorgun ve gelen annenin çocukla kuracağı sağlıklı iletişim, annenin çocuğa az zaman ayırması gelir.

Prensip olarak, 0-3 yaşında annenin çalışmaması çocuğuyla yeterince bütünleşmesi en sağlıklı yoldur. Bu dönem anne-çocuk beraberliğine en fazla ihtiyaç duyulan bir dönem olmasına rağmen, zorunluluk halinde çocuk müşfik bir bakıcıya ya da bazı şartlara uyması şartıyla büyükanneye teslim edilebilir.

Çalışan anne, çalışması sebebiyle suçluluk duygusu içinde, çocuğuna dengeli bir yaklaşımda olmayıp aşırı hoşgörülü davranması ya da her gece iş dönüşü bazı armağanlarla eve gelmesidir. Anne herşeyden önce bu suçluluk duygusundan kurtulmalıdır. Burada önemli olan çocuklukla birlikte geçirilen zamanın uzunluğundan çok bu zamanın nasıl kullanıldığı, ne kadar doyurucu olduğudur. Bu anlamda annenin

evde bulunduğu süreyi iyi değerlendirmesi bu zaman içinde çocuğuyla bütünleşmesi. ilgilenmesi oyun oynayabilmesidir. Bu durumda çocuk, annesine yeterince doymasa bile ona güvenir, ilgilendiğini ve sevildiğini görür (Yavuzer, 1996).

## ALKOLİZM

En genel anlamıyla alkolizm "alkolün patolojik şekilde kullanımınıdır (APA 1980; Akt; Tuğrul, 1994). Alkolikler arasında içme biçimi, içme nedeni, içme süresi, tercih edilen içkiler, içmeye başlama yaşı, içtikten sonra yapılan davranışlar gibi birçok alanda ortaya çıkan önemli farklılıklar, alkolizmin daha özgül tanımlarının yapılmasını zorlaştırmış, hatta alkolizmin bir hastalık olarak tanımlanıp-tanımlanamayacağı konusunda tartışmalara neden olmuştur (Tuğrul,1994).

DSM-IV(1984) alkolizm ya da alkol bağımlılığı şöyle tanımlamaktadır:

12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerden üçü (ya da daha fazlası) ile kendini gösteren klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir alkol kullanımınıdır.

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması
  - a. Entoksikasyon ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda alkol kullanımını gereksinimi
  - b. Sürekli olarak aynı miktarda alkol kullanımını ile belirgin olarak azalmış etki sağlaması
2. Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması
  - a. Alkole özgü yoksunluk sendromu
  - b. Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için alkol alınır.
3. Alkol daha çok tasarlandığından daha yüksek miktarlarda ya da daha uzun bir dönem süresince alınır.
4. Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da başaçıkan çabalar vardır.



5. Alkolü sağlamak, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama.
6. Alkol kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır ya da azaltılır.
7. Alkolün neden olmuş ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici bir biçimde ortaya çıkan fizik ya da psikolojik bir sorunun olduğu bilinmesine rağmen alkol kullanımı sürdürülür (Köroğlu, 1994).

Alkol bireyde major depresyon olasılığı yüksektir.

Alkolizmin gidişini üç evreye ayırabiliriz. Birincisi sosyal içme evresidir. Bu evre yaşam boyu sürebilir ve kronik alkolizm oluşmaz. Fakat böyle içenlerin bir bölümü birkaç yıl içinde içkiyi arttırır ve düzenli almaya başlar. Bu ikinci evrede, iş, aile ve sosyal yaşamında sorunlar başlar. Zaman zaman bırakabilenler azaltabilenler yıllarca çok büyük sorunlar çıkmadan yaşarlar. Ancak böyle orta derecede içenlerin yaklaşık % 25'i zamanla kendilerini üçüncü evrede bulurlar. Artık süregelen alkol bağımlılığı yerleşmiştir; içmeyince de bırakma sendromu belirtileri gösterirler ve tıbbi sağıltım zorunlu olur. Bu evreye girmiş olanların azı alkolü bırakabilir (%15-20); çoğu ya ağır bedensel ve sosyal yeti-yitimine uğrar ya da ölür. Bütün bu evrelerin toplam süresi bireyden bireye değişiklikler gösterir. Fakat gerçek alkol bağımlılığı durumu 5-30 yılda yerleşir (WHO, 1980; Akt. Öztürk, 1995).

### **ALKOLİK AİLE ORTAMI**

Alkolik aile ortamı genellikle gergin ve güvensizdir. Tutarsız ve yordanamaz davranışların çok sık görülmesi nedeniyle, aile üyeleri her an olay çıkmasını bekler (Mclaclan, 1994). Çocuklar neyin doğru neyin yanlış olduğunu, neyin, ne zaman ve nasıl yapılması gerektiğini anlamada zorluk çekerler (Hetch, 1973, Grawitz ve Bowden 1986; Berlin ve ark. 1988; Akt. Tuğrul, 1994).

Genellikle ailedeki herkes, özellikle alkollü iken alkolik ebeveynden uzak durmaya ve olay çıkartmamaya çalışır. Bu ise giderek aile iletişiminin de azalmasına yol açar. Birçok aile için alkolizm herkesten saklanması gereken bir aile sırrıdır (Woodside, 1988). Bu nedenle aile ortamında gizlilik ve utanma duyguları hakimdir. Bu

gizlilik ailenin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkiler, çünkü alkol probleminin artmasıyla saklanması gerekenler de artar ve giderek ailenin çevresiyle bağlantıları kopmaya başlar (Wilson ve Oxford 1978; Akt. Tuğrul, 1994).

Birçok alkolik aile anne-baba arasında önemli derecede uyumsuzluk vardır. Eşler arasındaki tartışma ve kavgaların, dayak ve yaralanmalarla sonlanması sık görülen bir durumdur (Scott 1994; Akt. Tuğrul, 1994). Alkolik üyesi olmayan ailelere göre bu ailelerde kısa ve uzun süreli ayrılıklar ve boşanmalar daha sıktır. Bu nedenle alkolik çocukları anne ve babalarından alkolik olmayanların çocuklarına göre, çok daha küçük yaşta ayrılmak zorunda kalırlar (Beardslee ve ark. 1986; Akt. Tuğrul, 1994).

Alkolik ailelerde sık görülen özelliklerden biri de çocukların sözel, fiziksel ya da cinsel istismarı ve ihlalidir.

## **B. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın genel amacı, ilköğretim çağı öğrencilerinin aile özellikleri ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amaçla araştırmada cevapları bulunmaya çalışan sorular şöyledir:

1. Cinsiyetlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Anne ve babaların öğrenim durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Annelerin çalışma durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Ailelerin ekonomik durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Kardeş sayısına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranışa göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Anne ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Anne ve babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Anne ve babaların anlaşamadıkları bir durumda birbirlerine karşı gösterdikleri tutum ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. Annelerin ve babaların eşleri tarafından dövülüp-dövülmemelerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. Annelerin ve babaların alkol kullanım sıklığına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
13. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **C. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Bugüne kadar yapılan birçok araştırma, farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin aile özellikleri ile farklı değişkenler (benlik kavramı, kendini gerçekleştirme düzeyi) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun yanısıra, öğrenilmiş çaresizlik ile depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur. Buna benzer araştırmalar stres ve başa çıkma stratejileri ile kişilik özellikleri, yaşam olayları, psikopatoloji üzerinde yoğunlaşmıştır. Aile özelliklerini geniş bir açıdan ele alması ve öğrenilmiş çaresizlik ile stresle başa çıkma yollarını birarada incelemesi bakımından bu

araştırma önem kazanmaktadır. Ayrıca bu çalışma aile özellikleri kapsamında demografik özelliklerin yanısıra, annelerin ve babaların çocuklarına karşı davranış biçimlerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve stresle başa çıkma etkisini incelemesi nedeniyle önemlidir.

Bu araştırma eğitim alanında öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri yüksek ve stresle başa çıkma olumsuz yöntemleri kullanan öğrenciler ile çalışan psikolojik danışmanlar açısından, danışma sürecinde aile özelliklerinin ve anne baba tutumlarının belirlenmesi açısından yol gösterici olabilir. Ayrıca, gerek anne-babalarla yapılan danışmanlık sürecinde, gerekse okullardaki ana-baba okulu uygulamalarında bilgi sağlayıcı ve çözüm getirici olabilir. Bunun yanısıra, sınıflarda akademik başarısızlık gösteren öğrenciler açısından bu başarısızlığa neden olan aile koşullarının sınıf öğretmenleri tarafından bilinmesi ve önlemler alınması, bu araştırmanın sağlayacağı yararlar arasında sayılabilir.

#### **D. SAYILTILAR**

1. Araştırmada örnekleme oluşturan ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin ve anne-babalarının, kendilerine verilen envanterleri içtenlikle ve tarafsız olarak cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik araştırmaları yapılmıştır.
3. Örnekleme alınan okulların genel olarak sosyo-ekonomik düzey farklılıklarını yansıttığı varsayılmıştır.

#### **E. SINIRLILIKLAR**

1. Araştırmada örneklem grubu İzmir ili resmi ilköğretim okullarının 6. sınıf öğrencilerinden seçilmiştir.
2. Araştırmalarda katılımcılardan ve uygulama koşullarından kaynaklanan dış faktörlerin araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmada kullanılan Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği'nin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini, "Stresle Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği" stresle başa çıkma yollarını belirlediği varsayılmıştır.

## F. TANIMLAR

*Öğrenilmiş çaresizlik (Learned Helplessness):* Bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda bireyin benzer durumlarda gereken davranışı yapmaması olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 1985).

*Stres (Stress):* Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş, 1993).

*Başaçıkma Stratejisi (Coping Strategy):* Başaçıkma stratejisi bireyin herhangi bir yaşantıyı tehdit edici olarak algılandığında, kendini daha iyi duruma getirmek için davranış örüntüsünü tekrar düzenlemesini içeren çabadır (Lazarus ve Coyne, 1981; Akt: Aysan, 1988).

*Problem Çözme:* Problem çözme davranışı geniş anlamda bireyin çeşitli seçenekleri değerlendirip kendisiyle özdeşleştirdiği ve bu seçeneklerden birini uygulama için seçtiği kompleks bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Philips, Parianze ve Ferrin, 1984; Akt. Aysan 1988). Stres yaşantılarında bireyin etkin kılan bir başaçıkma stratejisi olarak ele alınmıştır.

*Sosyal Destek Arama:* Bir davranış olarak bireyin çevresinden yardım istemesi ve yardımı kabul edebilmesidir. Sosyal destek arama davranışı stres yaşantılarının olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Cobb, 1976; Akt: Aysan, 1988).

*Kaçınma:* Bireyin kendisini tehdit eden yaşantılardan uzaklaşma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma geri çekilme, usa vurma gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen savunma davranışı olarak tanımlanabilir (Aysan,1988).

*Kendini Suçlama:* Bireyin kendini suçlaması, yaşantılarının istenmeyen sonuçlarını kendi kişilik özelliklerine ilişkin olarak değerlendirildiği bilişsel bir süreçtir. Problem çözme davranışına ket vuran bilişsel bir eylem olan kendini suçlama, stres yaşantılarında bireyi pasifleştirmekte, yaşantıları gerçekçi bir yaklaşımla değerlendirememesine yol açmaktadır (Aysan,1988).

*Hayal etme:* Daha çok ergenlerin buldukları durumun getirdiği çatışmalardan kaçarak özbenliklerini koruyabildikleri fantastik öğelerle süslü bir hayal dünyasına yönelik bir yaşam biçimidir (Aysan, 1998).

## **BÖLÜM II**

### **KONU İLE İGİLİ YURTDIŞINDA VE YURTDIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

#### **A. ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

##### **1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Seligman ve arkadaşları, 8-13 yaş grubundaki çocuklarla yaptığı araştırmada olumsuz olayları öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimiyle açıklayan çocuklarda depresif semptomların daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Depresif semptomu olan çocukların, olmayanlara göre kötü olaylar için daha çok içsel, sabit ve genel açıklamaları seçtiklerini, iyi olaylar için de karşıt şekildeki yükleme biçimini tercih ettiklerini bulmuşlardır. Ayrıca kötü olayları içsel, sabit ve genel bir şekilde yorumlamanın altı aydan sonra sabitleşme eğiliminde olduğunu ve depresyonla bağlantılı olduğunu göstermişlerdir. Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu, annenin kötü olaylara dair yükleme biçimi ve depresif semptomları ile bağlantılı olduğudur.

Finchom ve arkadaşları (1987) ortalama 10 yaşındaki 73 çocukla yaptıkları araştırmalarında yükleme biçimindeki bireysel farklılıklara ve depresif semptomlarla yükleme biçimi arasındaki ilişkiye dair destekleyici veri elde etmişlerdir.

Crittenden ve Lamuk (1988) neredeyse tümüyle Amerikan ve Kanadalı öğrencileri kullanarak yapılan yükleme araştırmalarının Batılı olmayan kültürlerdeki geçerliliği sınamak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu amaçla Filipinli yükseköğrencileri ile çalışarak, kuramın Asya kültüründeki geçerliliğini araştırmışlardır. Sonuçlar öğrenilmiş çaresizlik modelini Filipinli verilerle desteklemektedir.

Asarnow ve Bates (1988), çocuk psikiyatrisi hastalarında depresyon ve bilişsel yüklemesel örüntüleri araştırdıkları çalışmalarında, depresif çocukların depresif yetişkinlerde olduğu gibi uyum bozucu bilişsel ve yüklemesel örüntüler gösterdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca depresif çocukların anlamlı ölçüde daha fazla umutsuz ve kendilik değerleri, akademik ve atletik yetenekleri ile fiziksel görünüşleri bakımından daha olumsuz algılara sahip oldukları gösterilmiştir. Bunun yanında olumsuz sonuçlara içsel, sabit ve genel nedenler, olumlu sonuçlara dışsal değişebilir ve özel nedenler yüklemeye

olan eğilimle karakterize bir yükleme biçimi depresif çocuklara yönelik olarak bulunmuştur.

Stolz ve Galassi (1989), yüksekokul öğrencilerinde içsel yüklemeler ve depresyon ilişkilerini araştırdıkları çalışmalarında, başlıca iki sonuç elde etmişlerdir. Bunlardan birincisi, düşük benlik saygısına sahip depresiflerin, kötü olaylara yönelik yüklemelerinin anlamlı ölçüde daha içsel olması, ikincisi düşük benlik saygısına sahip olmayan depresiflerin, aynı olaylar için anlamlı olarak dışsal yüklemeler yapmalarıdır. Bu bulgu, öğrenilmiş çaresizlik kuramına göre içsel-dışsal nedensellik boyutunun benlik saygısı ile ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

Waas (1989) ortalama 10 yaş grubundaki agresif çocuklar üzerine sosyal yükleme tercihlerini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar göstermektedir ki, akranlarınca reddedilmiş çocuklar az ya da çok agresif olsunlar, olumsuz olaylara yönelik olarak, reddedilmeyen çocuklara göre, geçmiş sosyal yaşantılarından yola çıkarak daha düşmanca yüklemeler yapma eğilimindedirler. Bu olumsuz yüklemeler, onların var olan sosyal etkileşimlerini pekiştirmektedir.

Stipec ve Decotis (1988), çocukların duygusal yaşantılarına dair nedensel yüklemelerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, 6-7 yaş grubundaki küçük çocuklar şanslı, yetenekten daha az kontrol edebilir olarak algılanmaktadır. 9-10 yaş grubundaki daha büyük çocuklar ise yeteneği kontrol edilmez bir özellik olarak anlamaktadırlar. Büyük çocuklar suçluluğu yetenekten daha çok çabaya yüklerlerken küçük çocuklar bu görüşe katılmamaktadır. Bu çalışma küçük yaş grubundaki çocukların bir olayın nedeninin kişinin duygusal yaşantısıyla ilişkili olduğunu anladıklarını ancak nedenlerini büyükler gibi ayırtamadıklarını göstermektedir.

Alloy ve arkadaşları (1984) yüksekokul öğrencileri ile çalıştıkları araştırmalarında, öğrenilmiş çaresizlik davranışının genellenebilirliğini sınımlamışlardır. Araştırma sonuçları, olumsuz sonuçlara yönelik olarak genel nedenler yükleme biçimine sahip kişilerin öğrenilmiş çaresizliklerinin, olumsuz sonuçları özel nedenlere yükleyenlere göre, yeni durumlara daha çok genellendiğini göstermektedir.

Cutrona ve arkadaşları (1985) nedensel yüklemelerde durumlar arası tutarlık ve yükleme biçiminin varlığını araştırdıkları çalışmalarında, varsayımlar olarak olaylara yönelik yüklemelerin durumlar arası tutarlılığının zayıf olduğunu, bunun yanında



gerçek olaylara yönelik yüklemelerin tutarlılığının ise olmadığını bulmuşlardır. Diğer taraftan Seligman ve arkadaşları tarafından varsayılan üç yüklemesel boyutun varlığını destekleyici sonuçlar elde etmişlerdir. Buna göre bireyler ya içsel-sabit-genel ya da dışsal-değişebilir-özel yüklemeler yapmaktadırlar.

Sweeney ve arkadaşları (1986), literatürdeki depresyon yüklemeler ilişkisini araştıran çalışmaları incelemişlerdir. Sonuçlar, bu çalışmalarda en sık kullanılan faktörlerin yetenek çaba, ödev güclüğü ve şans olduğunu olumsuz sonuçlara yönelik içsel-sabit-genel yüklemelerin ev toplam yükleme puanının depresyonla pozitif olarak olumlu sonuçlara yönelik içsel-sabit-genel yüklemelerin ve toplam yükleme puanının ise depresyonla negatif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, literatürde desteklenen diğer yargılar, olumsuz olaylara yönelik yetenek yüklemelerinin depresyonla anlamlı olarak ilişkili olduğu ve olumsuz olaylar için şansa yönelik yüklemeler arttıkça depresyon düzeyinin düştüğüdür.

Marsh ve arkadaşları (1984) benlik kavramı ve yüklemeler arasındaki ilişkiyi sınıadıkları araştırmalarında ortalama 10 yaş grubundaki ilkokul öğrencileri ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, bireyler başarısızlıktan çok başarıya dair sorumluluğu içselleştirme eğiliminde olup, başarısızlıklara dair en önemli üç faktör ortaya çıkmıştır. Yetenek, çaba ve dışsal nedenler. Olumlu benlik kavramı olan çocukların başarıya yönelik sorumluluğu içselleştirme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Akt.Uz Baş,1998).

Dwek ve Repucci (1973), akademik başarısızlıklarını kendi yeteneksizliklerine yüklemeye bulunan çocuklarda, daha sonraki yıllarda karşılaştıkları herhangi bir durum karşısında önceden başarısızlık beklentisi geliştirdikleri için akademik başarılarında doğrudan düşme olduğunu görmüşlerdir.

Brown ve Inouye (1978), öğrenilmiş çaresizliğin model alınarak oluşabileceğini test etmiştir. Deneklerden bir işi başaramayan modeli gözlemeleri istenmiştir. Deney sonucunda; içinde kendilerini yetenekli olarak algılayan deneklerin, kendilerini daha az yetenekli olarak algılayanlara göre deney süresi boyunca daha sabırlı davranışlar gösterdikleri ve birşeyler öğrenmeyi beklendikleri, ayrıca benliklerine daha çok güvendikleri görülmüştür.



Johnson, Dona (1981) öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal sonuçlarını okulda başarısız olan çocuklarda araştırmıştır. Öğrenilmiş çaresizliğin okul başarısı ve benlik kavramıyla olan bağlantısı incelenmiştir. Araştırmaya göre, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik tasarımlarının düşük olduğu, okulda gösterdikleri akademik performanslarının diğer öğrencilere göre zayıf olduğu bulunmuştur.

Parsons ve diğerleri (1982), 100'ün üzerinde öğrenci kullanarak yaptığı araştırmada matematiksel yeteneklerindeki benlik kavramları, başarı ve başarısızlık beklentileri ve nedensel yüklemeleri bakımından cinsiyete ilişkin farkı araştırmışlardır. Sonuçlar, kızların matematikte erkeklerden daha fazla öğrenilmiş çaresizlik sergiledikleri ve başarısızlık beklentilerinin yüksek olduğunu göstermiştir.

Greenberg ve Pyszezynsky (1983) kadın denekler üzerinde yaptıkları araştırmada, kendilerine ait görevlerde başarısız olacak beklentisi geliştirmiş olan deneklerin, harcadıkları çaba düzeyinde azalma olduğunu bulmuşlardır.

Ris-Martin D. ve diğerleri (1983), 90 üniversiteli kız öğrenci üzerinde, öğrenilmiş çaresizliğin başarısızlık korkusuyla ilişkisini araştırmışlardır. Bunun için yüksek, orta ve düşük düzeyde başarısızlık korkusuna sahip olan kız öğrencilerin anagram performansı incelenmiştir. Yüksek düzeyde başarısızlık korkusuna sahip öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri anlamlı bulunmuştur.

Baggiano ve Barrett (1985), çocuklar üzerinde, güdüsel yönelime bağlı öğrenilmiş çaresizliğin gelişmesinde başarısızlık geri bildirimlerinin etkisini incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, başarısızlık geri bildiri alan dıştan motivasyonlu çocukların başarısızlık geri bildiri almalarına rağmen çaresizlik davranışı göstermediği görülmüştür.

Gannan ve diğerleri (1985), öğrenilmiş çaresizliği cinsiyet rol stereo tipi açısından ve nedensel yükleme nitelikleri ölçerek tanımlamak suretiyle incelemiştir. 40 erkek ve 40 kadın denek üzerinde yapılan bu araştırmada denekler anagramlar ve matematik problemleriyle test edilmiştir. Her bir uygulamadan sonra nedensel nitelikler derecelendirilmiştir. Araştırma sonuçları yüksek erkeksi özelliklere sahip denekler, anagram üzerinde iyi performans gösterirken, düşük kadınsı denekler kontrol koşullarındaki deneklere oranla anagramlarda daha kötü performans sergilemişlerdir. Stereotipik kadınsılık performansla bağlantılı değildir. Ayrıca anagram ve matematik

performansına tabi tutulan kadınlar erkeklere oranla dışsal niteliklerde daha üst düzeye ulaşmışlardır.

Hoeksema ve diğerleri (1986) 8-11 yaş çocukları üzerinde yaptığı araştırmada depresif semptomlar, yaşam olayları ve açıklama biçimini bir yıl içinde beş defa ölçmüşlerdir. Sonuçlara göre depresif semptomlar ve açıklama biçimi bir öğretim yılı boyunca tamamen değişmez bulunmuş, ayrıca açıklama biçiminin okul başarısı ve depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Ganallen (1988), yükleme biçimi, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Buna göre yüklemelerin, depresyon ve anksiyetenin bir sonucu olarak çıktığı bulunmuştur.

Frank ve diğerleri (1989), 82 öğrenci üzerinde sınav kaygısından bireysel ayrılıkları ve öğrenilmiş çaresizliğin akademik başarıyla ilişkisini incelemişler. aralarındaki ilişkinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Karp ve diğerleri (1989), matematik öğretimi içerisindeki aktif olarak bulunan bayan ilköğretim öğretmenlerinin öğretim yöntemlerini ve davranışlarını araştırmışlardır. 4. ve 6. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırma sonucu; öğretmene bağımlılık öğrenilmiş çaresizlik ve öğretmen tutumu bakımından öğrencilerin bağımsız öğrenme davranışları konusundaki bulgular tamamen öğretmen eğitim programlarının içeriğiyle orantılı çıkmıştır.

Hagon ve diğerleri (1989), bayanlarda öğrenilmiş çaresizlik ile bencil davranışa sahip olma açısından gelişimsel bir karşılaştırma yapmışlardır. 3., 7. ve 11. sınıftan 120 öğrenciyle yapılan bu araştırma sonucuna göre 3. sınıfta okuyan kız öğrencilerin başarısızlık deneyimleri sonucunda gösterdikleri çaresizlik ve bencil davranışlar geçici olmaktadır. 7. ve 11. sınıfta okuyan kız öğrencilerin ise davranışlarını olumsuz etkilemektedir.

Farmer ve diğerleri (1990), kişisel başarısızlıkla birlikte ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik davranışını ölçmek amacıyla 9. ve 12. sınıfta okuyan 697 erkek, 765 kız öğrenci ile araştırmayı yapmışlardır. Araştırma sonucunda önemli derecede cinsiyet farklılıkları bulunmamış ve kızların başarı motivasyonu erkeklere oranla düşük bulunmamıştır.

Mary ve diğeri (1992), özel eğitim öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizlik ve kontrol kavramı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özel eğitim öğrencilerinin diğeri öğrencilere oranla daha çok öğrenilmiş çaresizlik davranışı ve daha dışsal kontrol odağı sergilediği sonucuna varmışlardır.

Sowa (1992), yaşamdaki stres yaratan olaylar karşısında güçlükler yaşayan danışanların, bunların üstesinden gelebilme yetenekleri konusundaki algılamalarının incelenmesine ilişkin bir araştırma yapmıştır. Sonuçlar, çaresizlik davranışına sahip bireylerin stresle başa çıkmada çaresizlik davranışı göstermeyen bireylere oranla anlamlı derecede güçlük yaşadığını göstermiştir. (Akt.Oluklu,1997).

Thornton (1982), yaptığı araştırma ile, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında geçmiş yaşantıların ve çevrenin önemi vurgulamış, çevreyi kontrol etme imkanı bulamayan, çevresindekiler tarafından sürekli olarak kontrol edilen kişilerin başarısızlıklar karşısında daha kolay öğrenilmiş çaresizlik geliştirdiklerini ortaya koymuştur.

Forsyth (1983) öğrenilmiş çaresizlik durumunda bulunan öğrencilerin bu durumunun psikolojik danışma ile her bireyde olmasa da bunun giderilebileceğini ileri sürmektedir (Akt.Kök ,1992).

Brown ve Harris (1978), anne kaybının küçük bir çocuk için değişmez ve genel bir özellik ve bu durumun ileride karşılaşılan başarısızlık durumlarında içsel, genel ve değişmez yüklemeler yapmayı kolaylaştıracağını düşünmüşlerdir (Akt. Cantekinler, 1997).

## **2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Öğrenilmiş çaresizlik konusunda yapılan ilk araştırma Aydın (1985), tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, "Sosyal Başarı Eğitimi" ile "Sosyal Beceri Eğitimi"nin öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasındaki etkileri karşılaştırılmıştır. İlkokul 4. ve 5. Sınıf öğrencisi toplam 472 çocukla çalışılmıştır. Araştırma sonuçları, "Sosyal Beceri Eğitimi"nin öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasında daha etkili olduğunu göstermiştir (Akt. Kök, 1992).

Hovardoğlu (1986), kendi performansını değerlendirebilme ve değerlendirmemenin çaresizlik davranışı, nedensel yüklemeler ve beklentiler üzerindeki

geçerliliğini sınamak ve öğrenilmiş çaresizlik modelinin geçerliğini sınamak amacıyla düzenlediği çalışmasını üniversite 1. Sınıf öğrencisi 60 kız denek ile yürütülmüştür. Sonuçlar, çaresizlik davranışı gösteren ve gösteremeyen deneklerin performans ve başarı beklentilerine ilişkin olarak yapmış oldukları nedensel yüklemeler arasında öğrenilmiş çaresizlik modelinin öngördüğü yönde bir fark ortaya çıktığını ve performans değerlendirmenin çaresizlik davranışının ortaya çıkmasında rol oynayan ve nedensel yüklemeler ile başarı beklentilerini etkileyen bir etken olduğunu göstermektedir. Gürtekin'in çalışması (1993), öncelikle bireylerin başarı ve başarısızlıkları yetenek, çaba ve şans etkenlerinden hangisi ile açıklamayı daha fazla tercih ettiklerini ve sonra bu açıklamaların, diğer insanlar üzerinde bırakacakları izlenimleri belirlemek amacıyla düzenlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmadan elde edilen bulgular, deneklerin genel olarak başarılarını, yetenek başarısızlıklarını ise şans etkeni ile açıklamayı tercih ettiklerini göstermektedir.

Papatya (1987) depresif kişilerin kendileri ve önem verdikleri bir kişi hakkındaki yüklemeler biçimlerini incelediği araştırmasında, nevrotik depresif, depresif olmayan, nevrotik, psikiyatrik olmayan hastalar ve hastanede yatmayıp tedavi görmeyen deneklerle çalışılmıştır. Sonuçlar, depresifler ile diğer grupların yüklemeler biçimleri arasında sistematik farklılıklar olduğunu göstermektedir. Depresif deneklerin, kendilerine ilişkin iyi sonuçları içsel, değişmez ve genel nedenlere yükledikleri bulunmuştur. Depresiflerin önem verdikleri kişilere yüklemeleri ise karşıt şekildedir. Araştırmanın sonuçlarına dayanılarak, depresyonun anlaşılabilmesi için nedensel yüklemelerin önemli bir değişken olarak dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir.

Sarı (1994), depresif bozuklukta bireylerin kendine ilişkin beklenti ve değerlendirmelerinin saptanmasını amaçladığı çalışmada üç grup denek ile çalışmıştır. Birincisi, majör depresif bozukluk dışında herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı olan kişiler ve üçüncü grup ise hiçbir psikiyatrik yakınması olmayan kişilerden oluşmuştur. Sonuçta, grupların beklenti ve değerlendirme puanlarına göre, depresif tanı grubunun en düşük değerlere sahip olduğunu bulmuştur. Depresif tanı grubunun, kendi kendini değerlendirmede, bilişsel çarpıtmaları nedeni ile kendileri hakkında olumsuz değerlendirmeler yaptıkları sonucuna varmıştır.

Özduygu (1995), çalışmasında, başarı ve başarısızlığın yaygın olduğu durumlarda yüksek ve düşük başarı korkusuna sahip üniversite öğrencilerinde kendi başarı ya da başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin kişisel ve çevresel olması bakımından farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Elde edilen bulgular, yüksek ve düşük başarı korkusuna sahip öğrencilerin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları yüklemelerin, kişisel veya çevresel olması bakımından bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur.

Önder (1982), akademik ve sosyal başarısızlık yaşantılarının, çocukların kendilik değerlendirmeleri üzerindeki etkileri ile başarı-başarısızlıklarının hangi nedensel etkenlere yüklendiğini incelemek amacıyla yürüttüğünü çalışmasında ilkökul 4. ve 5. sınıf toplam 96 öğrenci ile çalışmıştır. Bulgular, gerek akademik gerekse sosyal işlemlerde hem başarılı hem de başarısız olan çocukların kendilik değerlendirmelerinde değişme olduğunu, başarılı olanların kendilik değerlendirmelerinin ise düştüğünü göstermektedir. Diğer taraftan, çocukların akademik işlemlerdeki başarılarını ve başarısızlıklarını çabaya yüklerlerken, sosyal işlemlerdeki başarılarını çoğunlukla testin niteliğine, başarısızlıklarını ise çaba, şans ve testin niteliğine yükledikleri bulunmuştur. Yüklemelerde cinsiyete ilişkin bir fark gözlenmemiştir.

Kök (1992), çalışmasında, grupta psikolojik danışmanın çocuk yuvasında barınan 4. ve 5. sınıflara devam eden dezavantajlı öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, benlik tasarımı ve genel kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, grupta psikolojik danışmanın, deney gruplarındaki öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz benlik tasarımı ve genel kaygı düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Uzunöz (1990), öğrenilmiş çaresizlik modelinin, depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğu dair görünüşü test etmek amacıyla düzenlediği çalışmasını 20 depresif, 20 depresif olmayan kız ve erkek deneklerle yürütmüştür. Bu amaçla, deneklerden, çözümlü ve çözümsüz problemleri içeren iki ayrı yollu bir şehir haritası üzerine çizmeleri istenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, depresif ve depresif olmayan desteklerin çözümlü yolda harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark olmadığını, ancak depresif olmayanlara oranla depresif olanların çözümsüz yolu çizmekten daha kısa sürede vazgeçtiklerini göstermektedir. Bu bulgularla, öğrenilmiş

çaresizlik modelinin, depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğuna ilişkin görüş desteklenmektedir (Uz Baş, 1998).

Polat (1986) yürüttüğü bir araştırmada, otoriter ve demokratik olarak algılanan ana-baba tutumlarının, çocuklardaki öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisini incelemiştir. Ayrıca, cinsiyet öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları ana-babalarını otoriter olarak algılayan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin, ana-babalarını demokratik olarak algılayan çocuklarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveynlerden birinin demokratik diğerinin ise otoriter olduğu aile ortamında yetişen çocuklardaki öğrenilmiş çaresizlik düzeyi, ebeveynlerin her ikisinin de demokratik olduğu aile ortamında büyüyen çocuklarından yüksek olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyet açısından ele alındığında, erkek çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin kız çocuklarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasına ilişkin yapılan çalışmalar ise şöyledir:

Dweck (1975) tarafından yapılan çalışmalarda akademik konularda çaresizlik davranışı gösteren çocukların başarısızlıklarını, yeteneksizlik gibi değişmez bir etken yerine, çaba eksikliği gibi değişebilir bir etkene yüklemeleri sağlanmıştır. Bu eğitim sonucunda çocukların başarısızlık karşısında gerilemedikleri daha fazla performans gösterdikleri gözlenmiştir.

Sosyal beceri eğitimi adı verilen çalışmalarda ise, doğrudan sözel yönerge vermeyi (Zahavi ve Asher, 1978), bazıları yapılan davranışı pekiştirmeyi (Allen ve arkadaşları, 1964), bazıları film ya da öykü yoluyla model göstermeyi (Rickel ve Fields, 1983), yine bazıları ise yetişkinler tarafından belirli sosyal davranışların öğretilmesi yöntemini benimsemişlerdir (Aydın, 1985).

Öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasında etkili olduğu ileri sürülen bir yöntem de başarı eğitimidir (Dweck, 1975; Miller ve Normen, 1981; Akt. Cantekinler, 1997).

Bütün bu çalışmalar ve araştırmalar ışığında öğrenilmiş çaresizlik davranışının, depresyon benlik tasarımı, ana-baba tutumları, akademik başarı başarısızlık korkusu,



kaygı, stresle başa çıkma, geçmiş yaşantılar ve çevre gibi değişik özelliklerle ilişkili olduğu söylenebilir.

## **B. STRESLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Stresle ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu öncelikle ABD'de yapılmıştır.

Dietz (1942)'in Madical Magic isimli eserinde "Savaş veya Kaç" stres tepkisi sırasında vücutta oluşan fizyolojik değişimler incelenmiş, salgı bezlerinin fonksiyonları üzerinde durulmuştur (Akt. Görüş, 1999).

Stres sırasında vücutta oluşan fizyolojik değişiklikler konusu daha sonraki tarihlerde Johnston (1971), Kielholz (1981), Glass (1977), Friedman (1974), Levi (1975) tarafından daha ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Stresle başa çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin incelenmesi geniş bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Başa çıkma davranışlarıyla psikolojik yönden belirtili olma arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Coyne, Aldwin ve Lazarus 1981; Folkman, Lazarus, Givens ve DeLongis, 1986; Domis, 1988; Hovanitz ve Kozora 1989; Rhode ve arkadaşları, 1990). Genel olarak duyguya odaklanma, kaçınma, hayal kurma, destek arama ve yüzyüze gelme türü başa çıkma, psikopatolojik belirtilerle pozitif ilişki göstermekte veya depresifler gibi bazı hasta gruplarca daha sık kullanılmaktadır. Buna karşın, probleme odaklanan ve olumlu özellik taşıyan stratejilerin kullanımı psikolojik belirtilerin daha az olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Swindle, Cronkite ve Moos, 1989; Akt. Dağ, 1992).

Araştırmalar, daha çok stres ile kişilik özellikleri, yaşam olayları, kişiler arası ilişkiler, toplumsal olaylar ve psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır.

Strese ilişkin araştırmalar, stresle başetme olumlu stratejilerin kullanılabilmesi ya da stresin kontrol altına alınabilmesi durumunda, stresten daha az etkilenildiğini göstermektedir.

Seligman (1979), yaptığı araştırmada laboratuvar hayvanlarının kontrol edilemeyecek baskı dolu durumlara çeşitli rahatsızlıklar gösterirken daha sonra kontrol etmenin sağlandığı baskı dolu durumlarda çeşitli rahatsızlıklar gösterirken, daha sonra

kontrol etmenin baskı ortamında kaçmak ve savaşmak gibi çözümlerini denedikleri gözlemiştir.

Wheler ve Frank (1988), stres durdurucu faktörler konusunda yaptıkları araştırmalarda 7 tane güçlü stres durdurucu faktör elde etmişlerdir. Bunlar: çevreyle uyum hissi, bir amaca sahip olma, yeterli olma duygusu, sosyal ilişkiler içinde olma, uyuma, iç kontrol odağına inanma ve duygusal başaçıkma faktörleridir.

Hamilton ve Fagot (1988), yaptıkları çalışmada probleme odaklanan ve duyguya odaklanan başaçıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet açısından farklılıklar bulamamışlardır. Başka bazı araştırmalarda ise bu başaçıkma stratejilerinin kullanılmasında, cinsiyet farklılıkları bildirilmiştir (Dağ, 1990; Akt. Demir, 1998).

Kessler ve Neighbors (1986) bazı araştırmaları tarayarak elde ettikleri sonuçlarda; ırkla sosyo-ekonomik düzeyin olumsuz stres tepkileri üzerinde ortak bir etki gösterdiklerini bulmuşlardır

Bruce ve arkadaşları genç ergenler ve büyük çocuklarda stresli olaylarda başaçıkma davranışlarını araştırmışlar ve duyu merkezli çözümlerin geliştirilmesi ile duyu merkezli başaçıkma stratejilerinin kullanımının 6. sınıftan 8. sınıfa doğru arttığını bulmuşlardır, buna karşılık, problem merkezli başaçıkma kullanımını ve geliştirilmesi aynı kalmaktadır. Başaçıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve kullanımında cinsiyet açısından önemli farklılıklar bulunamamıştır. Buna rağmen akademik olaylarda kızların erkeklere göre daha fazla duyu merkezli stratejiler kullandıklarını bulmuşlardır (Combes, Malcorne, Fondarcaro, 1988; Akt .Demir,1998).

## **2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Ülkemizde, stresle ilgili yapılan çalışmalarda, cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey ile stresle başaçıkma yolları arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir.

Görüş'ün (1998), ergenler üzerindeki yaptığı çalışma sonucunda lise öğrencilerinin farklı yaşlarda olmaları ile stres yaşantılarında kullandıkları problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama hayal etme ve kaçınma gibi stratejiler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanısıra, kızların erkeklere oranla daha çok sosyal destek aradıkları belirlenmiştir. Ailesinin ekonomik düzeyini yüksek olarak değerlendiren bireylerin, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyini



orta ve yüksek olarak değerlendirenlerle karşılaşıldığında, ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme yöntemi daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Aysan'ın (1988) lise ğrencilerinin stresle başaıkma kullandıkları başaıkma stratejilerini bazı değişkenler açısından incelediği araştırmada yaş faktörünün problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başaıkma stratejileri üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bunun yanısıra, gençlerin yaşlarının büyüdükçe sosyal destek arama davranışlarında da bir azalma olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem çözme yöntemlerine başvurdıkları, sorunlarını çözmede çevreden daha çok destek sağladıklarını bulmuştur. Ayrıca, kız öğrencilerin erkeklere göre daha hayalci ve kendilerini daha fazla suçladıklarını saptamıştır.

Yılmaz (1993) niversite ğrencilerinde stres düzeyleri stresle başaıkma ve psikopatolojiyi araştırdığı çalışmasında, yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başaıkma stratejileri açısından daha başarısız olduklarını saptamıştır. Yine erkeklerin kızlara göre stresle başaıkma stratejileri açısından daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Birsz (1980), hasta grupları arasında hastalık öncesindeki yaşam değişimlerinin farklılık gösterip göstermediğini bu durumla hastalığın ortaya çıkışı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında fiziksel ve psikolojik hastalıkları olan gruplarda, olumsuz yaşam olaylarının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

Sorias (1982), yaşam olaylarının stres verici etkisini araştırdığı çalışmada hazırladığı yaşam olayları listesini çeşitli hasta gruplarına (şizofreni, distimik bozukluk, mykard infarktüsü) ve sağlıklı gruba uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, tüm hasta gruplarında yaşam olayları ile hastalıklar arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Efendi (1986), 9-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, stres faktörlerinin okuldaki başarı ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur (Akt. Demir, 1998).

Baltaş (1982) 10-11 yaş çocuklarında stres değerlendirilmesine yönelik yaptığı çalışmada 11 yaş grubundaki çocukların stres yüzdesinin 10 yaş grubundaki çocuklara

kıyasla artış gösterdiğini bulmuştur. Bu artış kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha fazladır. Bu fark eğitim, yaş ve gelişimsel dönem açısından yorumlanmıştır. 11 yaşındaki öğrencilerin bir eğitim sürecinin son basamağında ve yeni bir eğitim sürecinin eşiğinde olmaları, yaş açısından bakıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla orta stres yüzdesi, kız öğrencilerin erinlik öncesi dönemde bulunmalarının etkisi olarak yorumlanmıştır.

Bütün bu araştırmalara baktığımızda, stresle başa çıkma stratejileri ile kişisel özellikler, psikopatoloji sosyo-ekonomik düzey, yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz. Bazı araştırmalarda stresle başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet açısından farklılıklar belirlenmesine rağmen, bazı araştırmalarda bu ilişki bulunmamıştır.

## **C. AİLE ÖZELLİKLERİYLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

### **1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Otoriter ve baskılı tutumun çocuk üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar ana-babanın otoriteye dayalı baskıcı tutumun çocuklarda katılık, hoşgörüsüzlük ve dışa açık olmama gibi kişilik özellikleriyle saldırgan davranışlarda bulunma eğilimine neden olduğunu göstermiştir.

Growth'un (1980) ortaokul 5. ve 6. sınıfta okuyan 61 kız ve 62 erkek öğrenci üzerinde yaptığı çalışma, anne desteğinin kızların benlik saygısını olumlu yönde, ceza ve kontrolün ise olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Annenin desteği ve özerklik tanınması erkek çocukların benlik saygısını olumlu yönde, aşırı koruyucu, cezalandırıcı ve reddedici nitelikteki davranışları ise olumsuz yönde etkilemektedir. Coopersmith (1967) araştırmasında, benlik saygısı düşük olan çocukların ana-babalarının daha çok cezalandırıcı tutumu benimsedikleri ve çocuklarına güvenmedikleri sonucuna ulaşmıştır.

Medinnus (1965)un yaptığı araştırmada benlik saygısının baba tutumlarından çok anne tutumlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Peterson ve ark. (1961) araştırmalarında otoriter ana-baba tutumunun çocuklarda içe dönük davranışlara, okuldan kaçınma, utangaçlık, hırsızlık gibi olumsuz

.....

7

davranışlara neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Rosenberg'in 1965'te yaptığı araştırma sonucunda sosyal sınıf olgusunun benlik saygısı ile çok zayıf bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir. İlk ve tek çocuklarda da benlik saygısının yüksek olduğu (1965) Rosenberg tarafından bulunmuştur.

Landis ve Stone (1952)'un otorite şekilleriyle çocukların uyumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasında ailevi, kişisel, sosyal, mesleki, okul kız-erkek ilişkilerini içeren, ahlaki ve dini konuları kapsayan problem alanları incelendiğinde, otoriter aile ortamlarından gelen çocukların en fazla problem işaretleyen grubu oluşturdukları evden kaçma isteğinin de bu grupta bulunanlarda, demokratik aileden gelenlere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Cole ve Hall'ın (1970) otoriter tutum gösteren ana-babaların çocuklarıyla yaptıkları araştırma sonuçları, çocukların çoğunluğunun pasif uysal ve bağımlı davranışlar gösterdikleri, diğerinin ise isyankar, alıngan ve inatçı olduklarını ortaya koymuştur.

Thompson (1952) araştırmasında demokratik davranışlar gösteren ailelerin çocuklarının kendine daha çok güvenen ve daha bağımsız davranışlar göstermeye eğilimli oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Cole (1981)'de yaptığı çalışmasında 10-16 yaş arasındaki suçlu çocuklarda azalmış benlik saygısı ve depresif belirtiler gözlenmiştir.

Miller (1984) ana-baba yokluğu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ana-baba yokluğunda erkeklerin benlik saygılarının kızlardan daha çok etkilendiğini ve baba yokluğunda erkeklerin benlik saygılarının daha düşük düzeyde olduğunu bulmuştur.

Philips (1984) 10 ilkokulda toplam 300 öğrenci ile çalışmış ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin düşük benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır (Argun, 1995).

1980 ve 1984'te ABD Kaliforniya bölgesinde yapılan iki ayrı çalışmanın bulguları birbirine benzer çıkmıştır. Araştırmacılar 60 boşanmış aileden 131 çocuğu incelemişler, ilk değerlendirme ayrılıktan bir ay sonra, ikincisi 13 ay sonra yapılmıştır. 5 ve 10. yıllarda çocuklar tekrar değerlendirilmişlerdir. Çocukların 34'ü 5 yaş altında

olup, araştırma genç ve daha büyük çocuklar halinde iki grupta yürütülmüştür. Ayrılığı izleyen ilk dönemler hem ana babalarda hem çocuklarda duygusal ve sosyal güçlükler karakterize olmuş anneye verilen çocuklar ilk iki yıl içinde daha fazla sorun çıkarmışlardır. Beş yıl sonraki izlemede cinsiyetler arasındaki farkın ortadan kalkmış olduğu dikkati çekmiştir. Çocukların düzelme derecesi başlangıçta gösterdikleri tepkiden değil, daha çok çocukların kendi özelliklerinden ayrılan ana-baba arasındaki genel ilişki düzeyinden ve çocuğun yanında kaldığı kişiden sağladığı bakımın derecesinden etkilenmiştir. Aynı yöntem, ayrı ayrı kişilerde yapılmış olmasına karşın her iki çalışmada gerginliklerin çocuklar üzerinde uyumsuzluklara ve değişik ruhsal tepkilere daha fazla yol açtığı görülmüştür. 7-8 yaşlarındaki okul çocuklarının bir kısmı depresif belirtiler göstermiş, erkek çocuklar özellikle babalarının kaybı için anneyi suçlamış, babalarının gidişini kendilerini terkediş gibi algılamışlardır. 9-12 yaşlarındaki daha büyük okul çocuklarının ayrılığa başlangıç tepkileri genellikle ana-babadan birini tüm bu problemler için sorumlu bulmak biçiminde olduğu, çocukların taraf tuttuğu fark edilmiştir, her iki ebeveyne ya da ikisinden birine şiddetle kızgın oldukları ana-babaların başkalarıyla cinsel ilişkisine son derece duyarlı oldukları ortaya çıkmıştır. Her iki yaş grubunda da çocukların okul başarıları düşüş göstermiştir (Wolkind, 1985; Akt. Ekşi, 1990).

Rounsaville ve ark. (1993) de yaptıkları çalışmalarda tolerans, yoksunluk belirtileri, alkol alımını azaltmama ve durduramama gibi belirtilerin genellikle olumsuz sosyal sonuçlar ile birlikte ortaya çıktığını saptamışlardır.

Davis ve ark. (1978) ve Steinglas (1979) da yaptıkları ev ve laboratuvar gözlemlerinde alkolik ailelerin, alkol problemi olmayan aile bireylerine oranla birbiriyle daha az konuştuklarını, birbirlerine fiziksel olarak da fazla yaklaşmadıklarını ve duygusal ifadeleri daha az kullandıklarını gözlemişlerdir.

Famular ve ark. (1986) ve Murpnxhy ve ark. (1991) istismara uğrayan çocuk ve gençlerin ailelerinde alkolizm görülme oranının % 40 civarında olduğunu bildirmişlerdir. AHA (1980) kayıtlarına göre alkolik ailelerde çocuk istismarı alkolik olmayan ailelere göre 2 kat daha fazladır.

Earls ve ark. (1988) ve Oxford ve Velleman (1990) hem anne hem de babası alkolik olan, Stabenau (1992) ise antisosyal kişilik bozukluğu gösteren alkolik

çocuklarında alkolizmin görülme oranının çok daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Alkolik çocuklarında, alkolizm daha erken yaşlarda başlamakta, daha ağır sonuçlar yaratmakta ve prognozu daha kötü olmaktadır.

Bazı araştırmacılar ise alkol kötüye kullanımı ve alkolizm açısından alkoliklerin erkek çocuklarının kızlara nazaran daha fazla risk altında olduklarına işaret etmişlerdir (Winkokur ve ark. 1970; Akt: Tuğrul, 1994).

San Francisco Tıbbi Araştırmalar Enstitüsü yaptığı bir çalışmada bağımlılıkta sosyo-kültürel faktörlerin rolü üzerinde durmaktadırlar. Sosyo-kültürel faktörler bir hastalık varlığı olarak görülüp bağımlılığın bir ön belirtisi olarak kabul edilebilir. Bireyin ruhunda, bedeninde birey altı sosyo-kültürel düzeylerde bağımlılık yerleşir denmektedir (İnanç, 1987).

Sözel ve fiziksel istismara uğrayan alkolik çocuklarında depresyon (Jacobson ve ark. 1975; Cohen ve Dersen-Gerber 1982; Ney 1987), saldırgan ve düşmanca davranışlar, sosyal yetersizlikler ve alkolizm daha sık ortaya çıkmaktadır. (Lamphear 1985; Schafer ve ark. 1988; Akt. Tuğrul, 1994).

Araştırmacılar cinsel istismara uğramış alkolik çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynaklarıyla başa çıkmada en sık kullandıkları yollarından birinin sorunu görmezlikten gelme ve inkar etme gibi kaçınma yolları olduğunu belirtmişlerdir (Cork. 1969, Black ve ark. 1986; Jung, 1986). Bu tür başa çıkma yollarını özellikle erkeklerin daha sık kullandığına dikkati çekmişlerdir.

Alkolik çocuklarının sık başvurdukları kaçınma yolu ise sorunlardan uzaklaşmaktır (Berlin ve ark. 1988). Bazı alkolik çocukları içlerine kapanarak hayaller kurarak, kimseyle fazla konuşmayarak ev ortamındaki streslerden duygusal olarak uzaklaşmaya çalışırlar. Bazı alkolik çocukları ise ev ortamındaki streslerden fiziksel olarak uzaklaşmayı tercih ederler. Bu çocuklar mümkün olduğunca eve gelmezler ve çoğunlukla arkadaş gruplarıyla vakit geçirirler (Berkowitz ve Perkins, 1988).

Bazı alkolik çocukları ise aşırı sorumluluk yüklenerek ve çok başarılı olmaya özen göstererek sorunlardan kaçmaya çalışırlar (Wegscheider, 1976; Wilson ve Oxford. 1978).

Clair ve Genest (1987), 18-23 yaşları arasındaki alkolik kızları ve kontrol grubu ile yaptıkları çalışmalarında alkolik çocuklarının duygusal odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullandıkları özellikle hayal kurma, mucize bekleme, yardım aramaktan kaçınma ve uyuma, içme, yemek yeme gibi başa çıkma yollarını daha sık başvurdukları belirtilmektedir.

Werner ve Broide (1991) aile ortamı daha stresli olan alkolik çocuklarının benlik saygısının daha düşük olduğunu saptamışlardır (Akt. Tuğrul, 1994).

## **2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Sümer ve Güngör (1999) üniversite öğrencilerinin anne ve babalarından algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri ile bağlanma stilleri, temel benlik boyutları yakın ilişkilerde davranış örüntüleri ve aile ve arkadaşlarla ilişkilerden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Anne ve babadan algılanan kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol boyutlarının çaprazlamasından elde edilen çocuk yetiştirme stillerinin (otoriter, açıklayıcı/otoriter, izin verici/şımartan ve izin verici/ihmalkar) araştırmada yer alan psikolojik sonuç değişkenleri ile tutarlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ele alınan örnekleme en yaygın olarak algılanan çocuk yetiştirme stillerinin, birbirine karşıt olan, otoriter ve izin verici/şımartan stiller olduğu saptanmıştır. Kabul/ilginin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlerin bunun düşük olduğu ya da denetimin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlere oranla daha yüksek düzeylerde güvenli bağlanma, özsaygı ve benlik belirginliği ve daha düşük düzeylerde sürekli kaygı ve onaylanmama kaygısına sahip olduklarını saptamışlardır. Annelik boyut ve stillerinin daha çok bağlanma, babalık boyut ve stillerinin de daha çok benlik değişkenleri ile ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Aydın (1991) yaptığı araştırmada ailede yüksek baskı ve disiplin ortamının, çocuklarda kendini kabulü zayıflatıcı bir etkisi olduğunu saptamıştır. Bu tutumla yetişen çocuklar güçsüzlere (kendinden zayıflara karşı saldırgan, otoriteye karşı siliktir).

Kuzgun'un (1972) ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisini incelediği araştırmasında, demokratik tutumu benimseyen aile ortamındaki gençlerin, ilgisiz ve otoriter ortamda yetişen gençlere göre, kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. İlgisiz tutumda ise sevgi yokluğu, kendini gerçekleştirme engelleyici bir faktör olarak etki etmekte,



sıkı kontrolün olmayışı bireyin kendini gerçekleştirmesine biraz daha olanak sağlamaktadır.

Kılıçcı (1981), 482 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında, ailesini demokratik olarak algılayan öğrencilerin, kendini kabul düzeyinin ailelerine otoriter, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Sonuvar ve Yörükoğlu'nun (1982) Hacettepe Çocuk Ruh sağlığı Kliniğinde iki yıl içinde görülen çocukların demografik özelliklerini araştırdıkları çalışmada, çocukların yaş dağılımlarına bakıldığında 0-17 yaş grubundaki hastaların oranının 7 yaşa kadar arttığı, 7 yaşında en yüksek orana ulaştığı ve 7 yaşından sonra oranın düştüğü görülmektedir. Bu yaş dağılımı cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde her iki cins içinde bu durumun geçerli olduğu görülmüştür. Çeşitli kaynaklarda en yüksek oranların 8 yaş ve 8-9 yaş arasında kümelendiği görülmüştür. 14 yaşından sonra hasta sayısının belirgin azlığı 15 yaşın üstündeki hastaların hastanenin gençler bölümünde görülmesi nedeniyledir. Hastaların kendileri dahil kaç kardeş olduğu incelendiğinde iki çocuklu ailelerin en büyük oranı oluşturduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla üç çocuklu aileler ve tek çocuklu aileler izlemiştir. Hasta çocuğun ailede kaçınıcı çocuk olduğu araştırıldığında, yüksek bir oranda ilk çocuk olduğu görülmüştür. Çocukların büyük çoğunluğunun çekirdek ailelerden geldikleri belirlenmiştir. Araştırmada, ailede boşanma oranının çok az bir oranda olduğu görülmüştür. Bunun yanısıra 1976 yılında Çapa Çocuk Psikiyatrisine başvuran 2481 çocuktan 137'sinin (%5'inin) boşanmış ve ayrılığı kesinleşmiş ailelerden geldiği bulunmuştur. Araştırmada gerek boşanma gerekse babanın yurt dışında çalışması gibi boşanma dışı nedenlerle çocuk anneden çok babadan ayrı olduğu, %50,7'si babadan %1'inin anneden ayrı yaşadığı belirlenmiştir. Anne ve babaların meslekleri incelendiğinde annelerin çoğunlukla ev kadını olduğu saptanmıştır. Babaların meslek dağılımında dikkati çeken belirgin bir özellik olmadığı görülmüştür. Anne ve babaların eğitim düzeyleri gözden geçirildiğinde, anneleri de yoğunluk ilkökul eğitiminde olup, bunu okur-yazar orta ve yüksek öğrenimli olan annelerin izlediği belirlenmiştir. Babaların eğitiminde en yüksek oranlar ilkökul eğitimi olan ve yüksek eğitimli olan babalarda saptanmıştır.



Özben'in (2001), suçlu çocuklarda benlik imajı, denetim odağı ana-baba tutumlarının çocuk suçluluğu ile ilişkisi adlı çalışmasında, suçlu çocukların ailelerine bakıldığında, anne-babaların öğrenim düzeylerinin oldukça düşük olduğu, daha çok şehirlerde yaşadıkları, yakın akrabalarının bir kısmında alkolizm görüldüğü, ailelerde ekonomik yetersizlik, eşler arasında geçimsizlik olduğu belirlenmiştir. Suçlu çocukların önemli bir oranda ailelerinde de suçlu bireylere rastlamıştır. Suçlu çocukların önemli bir kısmının işsiz olduğu, babaların da büyük bir oranda vasıfsız işçi olduğu saptanmıştır.

Razon'un Türkiye'de yaptığı çalışmada annenin çalışmasının, 9 yaş çocuklarının okul başarısını aile ilişkilerini olumsuz etkilediğini bulmuştur. Annesi çalışan çocukların, okulda annesi çalışmayanlardan daha başarısız oldukları saptanmıştır. Bunun yanısıra kişilik özellikleri, özerklik ve ilgilerinin gelişmesi yönünden annesi çalışan çocuklarla annesi çalışmayan çocuklar arasında farklılıklar bulunmamıştır. Ancak, yetişkinlerde ilişki kurma aile ilişkilerini algılama açısından, annesi çalışanlarla annesi çalışmayanlar arasında belirgin farklar saptanmış, annenin çalışmasının çocuğun aile ilişkilerini özellikle anne figürünü algılama biçimini ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Bulgulardan annesi çalışan çocukların annenin bakım ve ilgisinden yoksun oldukları saptanmıştır. Çalışan annelerin de güç koşullar altında işlerini yürüttükleri, çocukları ile yeterince ilgilenemedikleri belirlenmiştir. Bunun yanısıra yapılan pek çok araştırmaya göre sağlıklı bir aile ortamı varsa annesi çalışmış çocuklarla annesi hiç çalışmamış çocuklar benzeri zeka ve duygusal gelişim göstermişlerdir (Ekşi, 1990).

Uçman (1990)'ın ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar adlı araştırmasında, gerek ilkokul gerekse üniversite mezunu kadınlarda ruhsal sorun ve belirtilerin, çalışan erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşın erkekler ve kadınlar stresle başa çıkma yollarını kullanmada gerek sayı gerekse çeşitlilik açısından anlamlı fark göstermemektedir.

Özoğul'un (1995) annenin çalışmasının ve bazı bireysel niteliklerin çocuğun özsaygısına etkisi adlı araştırmasında annesi çalışan ve çalışmayan kız öğrencilerin envanterden aldıkları puanlar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Annesi çalışmayan kız öğrencilerin puanları daha yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni ise anne ile olan yakın ilişki olarak gösterilmiştir. Annesi çalışan kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin

arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ve erkek öğrencilerin aldıkları puanların daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmacı tarafından bunun nedeni, erkek çocukların kız çocukları kadar anne ile beraber olmaya ihtiyaç duymamaları olarak açıklanmıştır.

Tuğrul (1994)'un babası alkolik olan ve olmayan 18-24 yaşlarındaki bireyleri stres kaynakları, bu stres kaynaklarından etkilenme dereceleri, stresle başa çıkmada kullandıkları yollar, benlik saygısı ve uyum düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışmada, alkolik çocuklarının aile ortamlarında daha fazla stresle karşılaştıklarını ve bu streslerden daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur. Alkoliklerin çocukları aile ortamlarındaki bu stres kaynaklarıyla başa çıkarken, kontrol grubundaki gençlere kıyasla problemin çözümü yoluna daha az, çaresizliğe ve alınyazısına sığınma yollarına daha fazla başvurmuşlardır, benlik saygısı ve uyum düzeyleri de daha düşüktür.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme araştırmasında kullanılan veri toplama araçları ve bu araçların özellikleri ile araştırmada izlenen işlem yolu ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

#### A. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, ilköğretim okulları öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme ise Atatürk İlköğretim Okulu, Umurbey İlköğretim Okulu, Çakabey İlköğretim Okulu Güzeltepe İlköğretim Okulu, Turan Çakın İlköğretim Okulu, Şemikler İlköğretim Okulu, Mürşide Akyüz İlköğretim Okulu, Ankara İlköğretim Okulu, Gültepe İlköğretim Okulu, Ahmet Ragıp Üzümcü İlköğretim Okulu ile Hakimiyet-i Milliye İlköğretim Okulu'nun 6. Sınıflarında öğrenim gören toplam 257 öğrencidir. Örneklem grubu onbir ayrı ilköğretim okulunda tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiştir. Örnekleme katılan ilköğretim okulları "düşük", "orta" ve "yüksek" sosyo ekonomik düzeye göre belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan ilköğretim okullarında okul müdürlükleriyle ve bazı okullarda bulunan rehberlik servislerinin yardımıyla öğrencilere ulaşılmıştır. Uygulamalarda öğrencilerin cinsiyet dağılımına uygun olarak her okuldan birer 6. sınıf seçilmiştir.

İstatistiksel analizlerde, öğrenciler ve anne babaları olmak üzere toplam 771 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır.

#### B. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini belirlemek amacıyla "Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği (CASQ)", stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla "Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)" uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilere demografik özelliklerini ve aile özellikleriyle ilgili veriler elde etmek için "Kişisel Bilgi Formu" anne-babalara "Aile Bilgi Formu" kullanılmıştır.

## **1. Araçların Tanıtımı**

### **(a) Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği (CASQ) ve Puanlanması**

İlk olarak Seligman ve arkadaşlarının (1984) geliştirmiş olduğu Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği'nin, Türkçe'ye uyarlanması ve standardizasyonu Aydın (1985) tarafından yapılmıştır. Her biri iki olası nedenle birlikte varsayımsal bir olayı içeren toplam 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 3.-6. sınıflardaki çocuklara uygulanabilmektedir. Çocuklardan her maddedeki olayı en iyi açıklayan iki seçenektan birini seçmeleri istenmektedir. Her maddenin seçeneklerinde verilen iki neden, üç nedensel yükleme boyutunun ikisini içermektedir. Bu boyutlar, içsel-dışsal boyut, sabit-değişebilir boyut ve genel-özel boyuttur. Ölçeğin puanlanması, çocuğun seçtiği her bir içsel, sabit ve genel seçeneğe 1 puan, dışsal değişebilir ve özel seçeneğe 0 puan vermek suretiyle yapılır. Bu puanlar toplanarak tek bir çaresizlik puanı elde edilir. Puandaki artış, çaresizlik düzeyinin artmasını ifade eder (Seligman ve ark. 1984; Akt. Uz Baş 1998).

İçsel-dışsal nedensel yükleme boyutu ile ilgili olan maddelerle, bireyin karşılaştığı olayların nedenlerini kendisine mi, yoksa kendisinin dışındaki etkenlere mi yüklediği araştırılmaktadır. Özel-genel nedensel yükleme boyutu ile ilgili maddelerde kişinin karşılaştığı olayların nedenini söz konusu ortama özgü bir nedenle mi yoksa tüm benzer ortamlar için genel olan bir nedene mi yüklediği araştırılmaktadır. Değişmez değişebilir nedensel boyutu ile ilgili maddeler ise değişebilir nedensel boyutu ile ilgili maddeler ise kişinin karşılaştığı olayların nedeninin zaman içerisinde değişebilir olup-olmadığını araştırmaktadır.

Ölçek kağıt-kalem testi olup grup olarak uygulanabilir. İlk ve ortaokul öğrencilerini kapsamaktadır. Uygulama süresinde zaman sınırlaması yoktur. Ölçeğin kullanımı için özel eğitim gerekmez (Arı, 1997).

Ölçeğin bir örneği Ek-3'de sunulmuştur.

### **1.Çocuklar İçin Yükleme Biçimi Ölçeği Geçerlik ve Güvenirliği:**

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışması Aydın (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması, ölçüt olabilecek başka benzer bir ölçek olmadığı için kapsam geçerliği yöntemiyle yapılmıştır. Bu amaçla, ölçek Aydın tarafından Türkçe'ye

çevrilmiş ve dil uygunluğunu değerlendirmeleri amacıyla İngilizce Psikoloji Eğitimi görmüş uzmanlara verilmiştir. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra psikoloji ve psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzmanlardan, aracın maddelerinin ölçmeyi amaçladığı üç nedensel yüklenme boyutunu ölçüp ölçmediğini Likert tipi dört dereceli bir ölçekle değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçta, uzmanlar, aracın maddelerinin ölçmeyi amaçladığı üç nedensel yüklenme boyutunu ortalama %96.1 oranında ölçtüğünü belirtmişlerdir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması ise test-tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. Bu amaçla toplam 112 ilkokul öğrencisine dört hafta ara ile ölçek iki kez uygulanmıştır. Deneklerin her iki uygulamadan aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan ve Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ile bulunan güvenilirlik katsayısı  $r = .83$  olmuştur. Böylece ölçeğin öğrenilmiş çaresizliğe özgü yüklenme biçimi güvenilir olarak ölçtüğü sonucu çıkarılmıştır (Aydın, 1985; Akt. Uz Baş 1998).

#### **(b) Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)**

SYBSÖ, bireylerin farklı alanlarda karşılaştıkları potansiyel stres yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmek için hazırlanmış bir araçtır. SYBSÖ toplam 45 maddeden oluşmakta ve birbirinden bağımsız beş ölçeği kapsamaktadır. alt ölçekler ileri düzeyde patolojik ve klinik vakalar dışındaki bireylerin duyu ve davranışlarına yön veren bilişsel beklentilerini değerlendirebilecekleri maddelerden oluşmaktadır.

Cevaplar beş seçenekli bir değerlendirmeye göre verilmiştir. Problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma stratejileri SYBS ölçeğinin maddelerinin alt ölçeklere ayrımında bir ölçüt olarak kullanılmıştır (Aysan, 1988).

SYBS ölçeğinin değerlendirilmesinde öğrenciler a) Çok uygun b) Uygun c) Kararsızım d) Uygun değil e) Hiç uygun değil olmak üzere bir önem derecelemesi yapmışlardır.

SYBSÖ, kuramsal çerçevesini Lazarus'un Etkileşimsel Stres Modeli'nin oluşturduğu WCCL'den (The Ways of Coping Checklist) yararlanılarak hazırlanmıştır. "Başaçıkma Yolları Listesi (WCLL)", Lazarus ve arkadaşlarının geliştirdiği yedi faktörlü ölçeğin, Vitaliano ve arkadaşları tarafından yeniden değerlendirilip beş faktörlü

ölçeğe dönüştürüldüğü bir araçtır. WCCL'de faktör analizi çalışmaları sonucu stres yaşantılarında kullandığı belirlenen; Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kendini suçlama, Hayal Etme ve Kaçınma stratejileri, SYBS Ölçeğinin maddelerinin alt ölçeklere ayırımında bir ölçüt olarak kullanılmıştır. SYBSÖ deki stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine ilişkin maddelerin beş alt ölçek halinde gruplanması WCCL'in yapısal özelliği doğrultusunda şekillenmiştir. Araştırmada kullanılan SYBS Ölçeği ise Aysan (1994) tarafından bu ölçeğe dayanılarak hazırlanmış ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Ek-4).

### 1. SYBSÖ Alt Ölçek Tanımları

SYBS Ölçeği'nin alt ölçeklerini, stres yaşantılarında kullanılan bilişsel süreç ve davranış biçimlerini içeren başa çıkma stratejilerine ilişkin maddeler oluşturmuştur. Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kendini Suçlama Kaçınma ve Hayal Etme gibi başa çıkma stratejilerinin ölçüldüğü alt ölçeklerin içerdikleri anlam ve ölçeklerden elde edilen puanların niteliği aşağıda verilmiştir.

**Problem Çözme:** Problem çözme, bireyin içinde bulunduğu durumu kendi lehine çevirmek ve çevresi ile etkileşimde denge oluşturmak amacıyla iç ve dış taleplere ilişkin kaynakları değerlendirdiği süreçleri uygulamaya koymasına yönelik davranış olarak tanımlanabilir (Aysan,1988).

Heppner ve arkadaşlarının (1982) yaptığı bir çalışmada problem çözme sürecinin farklı boyutlardan meydana geldiği ve bireylerin bu boyutlarda farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada kendilerini etkin problem çözücü olarak algılayanların; problem çözme yeteneklerine güvendikleri, problem durumlarında kaçınmadan çok yaklaşma eğiliminde oldukları ve kişisel kontrol duygusuna sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışmada kendilerini problem çözücü olarak algılayanların böyle bir algılama biçimine sahip olmayanlarla, bilişsel, afektif ve davranışsal boyutlarda farklılık gösterdikleri saptanmıştır. Problem çözme davranışının bireyin ruh sağlığı ile doğrusal bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Aysan,1988).

**Sosyal Destek Arama:** Sosyal destek arama bir davranış olarak, bireyin yakın çevresinden yardım istemesi ve diğerlerinin vereceği desteği kabul etmesiyle ilgilidir.. bireylerin sosyal destek aramasının stres yaşantılarında hafifletici bir etkisi olduğu görüşünde birleşilmektedir .(Aysan,1988).

Sosyal desteğe sahip olmanın stres yaşantılarının istenmeyen etkilerine karşı bireyi koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir. Holmes (1956) yalnız yaşayan bireylerde strese bağlı olarak oluşan hastalıkların daha yaygın olduğunu saptamıştır. SYBSÖ'de Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği kapsamı içerisinde bireyin yakın çevresinden ne denli yardım istediği, bu yardımı kabul etme eğilimi ve çevreyi, danışma ve paylaşma ortamı açısından algılayış biçimi ölçülmüştür. Değerlendirmede ölçekten yüksek puan alan bireylerin sözü edilen bu özelliklere sahip olduğu yordanabilir (Aysan,1988).

**Kendini Suçlama:** Dinamik yaklaşım doğrultusunda bireyin kendisini suçlaması, engellenme ile oluşan kızgınlık duygularının anlatım bulamadığı durumlarda, bu duyguların oluşmasına neden olan nesneye yöneltmek yerine, kızgınlığın içe döndürülmesi ile açıklanabilir. Bireyin kendisini suçlaması, kişiliğini olumsuz olarak etkilemekte onu mutsuz edebilmektedir. Olaylardan sürekli olarak kendini sorumlu tutan birey, sorunlarla başetmede oldukça pasif bir tutum içerisinde olmaktadır. Bireyin yaptığı olumsuz nedensel yükleme biçimi kuşkusuz ruh sağlığını da olumsuz olarak etkilemektedir (Aysan,1988).

Problem çözme davranışının depresif kişilikle ilişkili olarak incelendiği bir çalışmada, problem çözme davranışı göstermeyen ya da yetersiz kalanların, depresif kişilik özellikleri gösterdikleri ve çoğunlukla kendilerini suçlama eğiliminde oldukları belirlenmiştir. SYBS Ölçeğinde Kendini Suçlama Alt Ölçeği Kapsamında bireylerin yaşantılarından kendilerini ne denli sorumlu gördükleri ve kendilerine yükledikleri olumsuz eleştiriler yer almaktadır. Buna göre, Kendini Suçlama Alt Ölçeği'nden yüksek puan alanların belirtilen bu özellikleri önemli ölçüde taşıdıkları yordanabilir (Aysan,1988):

**Kaçınma:** Bir davranış olarak kaçınma, bireyin kendisini gerçek tehdit tehlikesinin varlığından uzaklaştırmasıdır. Bireyin bilişsel olarak hazırlık yapması ve süreç içerisinde kaygı duyması önceden algılanan tehdidin gerçekleşmesi durumunda yaşantısıyla başaçıkmadaki dayanıklılığını arttırmaktadır (Aysan,1988).

Bireyler çözülmesi ya da uyulması kendilerine zor gelen durumlarda karşılaştıklarında ilk eğilimleri genelde sorunu görmezlikten gelmek onu yok saymak olur. Bu durumda ortaya çıkan kaçınma tepkisinin hayal kurmayla yakından ilişkisi



vardır. Çünkü hayal kurma, kaçınma tepkisinin aynı zamanda bir sonucudur (Yamanlar, 1988; Akt. Görüş, 1998).

**Hayal Etme:** Çoğunlukta ergenlik döneminde ergenler buldukları dönemin getirdikleri çatışmalardan kaçarak özbenliklerini koruyabildikleri fantastik öğelerle süslü bir hayal dünyasına yönelik bir yaşam biçimine sahiptirler (Görüş,1998).

## **2. Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği'nin (SYSBÖ) Geçerliliği ve Güvenirliği**

Ölçeğin geçerliliği ile ilgili olarak yapılan istatistiksel analizlerde Problem Çözmenin depresyon düzeyi ile negatif anlamlı düzeyde korele ettiği, Kendini Suçlama ve Kaçınma düzeylerinin depresyon düzeyi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde korele ettiği belirlenmiştir.

Bu noktada ölçek bilişsel kuram çerçevesinde açıklandığında geçerliliğinin yüksek olduğu kabul edilmektedir.

Yapılan faktör analizi sonucunda 5 faktör yapısı ortaya çıkmıştır. Bunlar sırasıyla, Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kendini Suçlama ve Kaçınma olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin bir faktöre ait olmalarındaki temel ölçüt maddenin faktör yükünün en az 30 olması ile belirlenmiştir. Faktörler öz değerleri en az 1.0 olup toplam varyansın % 56,9'unu açıklamaktadır. Maddelerin alt ölçek toplam puanları ile olan korelasyonlarının karşılanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayılarının tatmin edici olduğu belirlenmiştir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları .70 ile .85 arasında değişmektedir.

## **3. SYBSÖ'nün Puanlanması**

SYBS Ölçeği 45 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5 ayrı ölçeği oluşturacak şekilde birleştirilip alt ölçeklerin düzenlenmesine gidilmiştir. Alt ölçekler ve ölçeklere ilişkin madde numaraları aşağıdaki gibidir.

- a) Problem Çözme: 5,9,11,18,21,26,27,41,42
- b) Sosyal Destek Arama: 7,10,13,31,34,36,38,44,45
- c) Kendini Suçlama: 6,14,17,20,22,24,29,33
- d) Kaçınma: 1,2,4,15,23,30,32,35,40
- e) Hayal etme: 8,12,16,19,25,28,37,39,43

Yukarıda belirtilen beş ölçek birbirinden bağımsız olarak ele alınmışsa da değerlendirmede beş ölçek iki gruba ayrılmıştır. Problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçekleri stres yaşantılarında kullanılan etkin davranışları ölçmeleri bakımından bir grupta toplanarak değerlendirme yoluna gidilmiştir. Problem çözme, sosyal destek arama, puanları yüksek olan bireylerin stres yaşantılarının istenmeyen etkilerini denetim altına alacakları ve etkin olabilecekleri değerlendirilebilir (Aysan, 1988).

Kendini suçlama, kaçınma ve hayal etme ölçekleri ise ikinci grupta belirlenmiştir. Buna göre kendini suçlama, hayal etme, kaçınma ölçeği puanları yüksek olan bireylerin etkisi olmayan bilişsel çabaları kullanarak stres yaşantılarında denetim sağlayamadıkları beklenebilir (Aysan,1988).

### **(c) Kişisel Bilgi Formu**

Öğrenciler için geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" 15 ayrı maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, öğrencilerin; cinsiyetleri, yaşları, ebeveynlerinin yaşam şekli ve öğrenim düzeyleri, meslekleri, ekonomik durumları, öğrencilerin olumsuz davranışları karşısında gösterdikleri tepkileri babaların alkol kullanım sıklığı, alkol tedavisi görüp görmediği ve alkol kullanımı sonrası aile içi tutumları hakkındadır (Ek-1).

### **(d) Aile Bilgi Formu**

Anne-babalar için hazırlanan "Aile Bilgi Formu" 16 ayrı maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler aşağıda bulunmaktadır. Öğrencilerin anne ve babalarının yaşları, öğrenim durumları, meslekleri, yaşamlarını büyük oranda geçirdikleri yer, sosyo-ekonomik durumları, birliktelik durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, çocuklarının olumlu davranışlarını, başarılarını genel değerlendirmeleri, başarısızlıkları karşısındaki davranışları, eşleriyle uyumları, şiddet, alkol kullanım sıklıkları, alkol tedavisi görüp-görmeme durumları, alkol kullanımı sonucunda aile içi davranışları hakkındadır (Ek-2).

## **2. Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri, 2000-2001 öğretim yılı Nisan-Mayıs aylarında yaklaşık iki aylık bir süre içinde toplanmıştır.

alınmasını sağlamıştır. Uygulama yapılan her sınıfta, uygulamadan önce araştırmanın amacı, önemi ve veri toplama araçları hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilerden gelen sorular cevaplandırılmış, öğrencilerin birbirlerinden etkilenmeden anketleri doldurmalarının önemi belirtilmiştir. Ayrıca öğrenciler için gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır.

İnvanterlerin cevaplandırılması yaklaşık 80 dakika sürmüştür.

### **3. Verilerin Analizi**

Çocuklar için Yükleme Biçimi Ölçeği ve Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği cevap kağıtları araştırmacı tarafından puanlanmıştır. Kişisel ve Aile Bilgi Formlarından elde edilen verilerle birlikte Ege Üniversitesi Kodlama formlarına kaydedilmiştir. Verilerin analizi Ege Üniversitesi, Bilgisayar Merkezi'nde "SSPS 10.0 for Windows" paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analizler sonucunda değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki farkın önemli olup olmadığı f, t testi ve varyans analizi ile kontrol edilmiştir. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başaçıkma yolları arasındaki ilişki korelasyon analiz tekniği ile bulunmuştur. Karşılaştırmalarda hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, sırasıyla (öğrencileri ve anne-babaları) tanıtıcı ve araştırmada cevap aranan sorulara ilişkin bulgular tablolaştırılarak verilmiştir.

#### A. ÖRNEKLEMİ TANITICI BULGULAR

1-16. tablolarda öğrencileri ve aileleri tanıtıcı tablolara yer verilmiştir. Burada, öğrencilerin cinsiyetleri, anne ve babaların öğrenim durumları, birliktelik durumları sağ olup-olmamaları, öz ya da üvey oluşları, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer, birbirleriyle uyumları, çocuklarına karşı geliştirdikleri tutum, alkol kullanım sıklığı belirtilmiştir.

**Tablo - 1**  
**ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERİNE GÖRE DAĞILIMI**

CİNSİYET	N	%
Kız	129	50.2
Erkek	128	49.8
TOPLAM	257	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 50.2'si (129) kız, % 49.8'i (128) erkek olup, kız ve erkek sayıları hemen hemen birbirine eşittir.

**Tablo - 2**  
**ÖĞRENCİLERİN YAŞ GRUPLARINA GÖRE DAĞILIMI**

YAŞ	N	%
11	5	1.9
12	172	66.9
13	70	27.2
14	10	3.9
TOPLAM	257	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 66.9'u (172) 12; % 27.2'si (70) 13; %3.9'u (10) 14; %1.9'u (5) 11 yaşındadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin yaşları 28 ile 55, babalarının yaşları ise 30 ile 61 arasında değişmektedir. Öğrencilerin babalarının yaşları, annelerine göre daha fazladır.

**Tablo - 3**

**ÖĞRENCİLERİN ANNE BABALARININ BİRLİKTELİK DURUMLARINA GÖRE DAĞILIMI**

BİRLİKTELİK DURUMU	N	%
Evliler ve birlikte yaşıyorlar	246	95,7
Evliler ve ayrı yaşıyorlar	8	3,1
Boşandılar	3	1,2
TOPLAM	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne-babalarının %5,7'si (246) evli ve birlikte yaşamakta, %3,1'i (8) evli ve ayrı yaşamakta, %1'i (3) ise boşanmışlardır.

**Tablo - 4**

**ÖĞRENCİLERİN ANNE BABALARININ SAĞ OLUP OLMAMALARINA GÖRE DAĞILIMI**

SAĞ OLUP OLMAMA	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
SAĞ	256	99,6	252	98,1
ÖLÜ	1	0,4	5	1,9
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %99,6'sı (256) sağ, %0,4'ü (1) ise ölüdür. Öğrencilerin babalarının ise %98,1'i (252) sağ, %1,9'u (5) ise ölüdür.

**Tablo - 5**  
**ÖĞRENCİLERİN ANNE BABALARININ ÖZ VEYA ÜVEY OLMALARINA GÖRE DAĞILIMI**

ÖZ – ÜVEY	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
ÖZ	256	99.2	252	98.8
ÜVEY	1	0.8	5	1.2
TOPLAM	257	100.0	257	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %99.2'si (256) öz, % 0,8'i (2) ise üveydir. Öğrencilerin babalarının ise % 98,8'i (252) öz, %1.2'si (5) ise üveydir.

**Tablo - 6**  
**ÖĞRENCİLERİN ANNE BABALARININ ÖĞRENİM DURUMLARINA GÖRE DAĞILIMI**

ÖĞRENİM DURUMU	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Okur-yazar değil	18	7,0	-	-
Okur-yazar	14	5,4	7	3,2
İlkokul mezunu	123	47,9	90	37,4
Ortaokul ve dengi okul mezunu	36	14,0	47	18,3
Lise ve dengi okul mezunu	51	19,9	74	28,8
Üniversite ve yüksekokul mezunu	15	5,8	39	12,8
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %7'si (18) okur-yazar olmayıp, %5,4'ü (14) okur-yazar, %47,9'u (123) ilkököl mezunu, %14'ü (36) ortaokul ve dengi okul mezunu, %19,9 (51) lise ve dengi okul mezunu, % 5,8'i (15) ise üniversite ve yüksekokul mezunudur. Öğrencilerin babalarının %3,2'si (7) okur-yazar, %37,4'ü (90)

**Tablo - 7**

**ÖĞRENCİLERİN ANNE BABALARININ YAŞAMLARININ BÜYÜK BİR BÖLÜMÜNÜ GEÇİRDİKLERİ YERE GÖRE DAĞILIMI**

YER	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Köy	55	21.7	46	17.9
İlçe	29	11.3	27	10.5
Şehir	64	24.9	73	28.4
Büyükşehir	109	42.4	111	43.2
TOPLAM	257	100.0	257	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %21,7'si (55) yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde, %11,3'ü (29) ilçede, %24,9'u (64) şehirde, %42,4'ü (109) ise büyük şehirde geçirmişlerdir. Öğrencilerin babalarının %17,9'u (46) yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde, %10,5'i (27) ilçede, %28,4'i (73) şehirde, %43,2'si (111) ise büyük şehirde geçirmişlerdir.

**Tablo - 8**

**ANNELERİN ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE DAĞILIMI**

Çalışma Durumu	N	%
Çalışıyor	51	19,8
Çalışmıyor	206	80,2
Toplam	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin % 19,8'i (51) çalışmakta, % 80,2'si (206) ise çalışmamaktadır.



**Tablo - 9**

**AİLELERİN EKONOMİK DURUMLARINA GÖRE DAĞILIMI**

<b>Ekonomik Durumu</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Orta	206	80,1
Düşük	51	19,9
<b>TOPLAM</b>	<b>257</b>	<b>100.0</b>

Araştırmaya katılan ailelerin % 80,1'inin (206) ekonomik durumları orta düzeyde, %19,9'unun (51) ise düşük düzeydedir.

**Tablo - 10**

**ÖĞRENCİLERİN KARDEŞ SAYISINA GÖRE DAĞILIMI**

<b>Kardeş Sayısı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1	21	8,2
2	135	52,5
3	61	23,7
4	18	7,0
5 ve daha fazlası	22	8,6
<b>TOPLAM</b>	<b>257</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 52,5'i (135) 2, %23,7'si (61) 3, %8,6'sı (22) 5 ve daha fazlası %8,2'si (21) 1, %7'si (18) ise 4 kardeşlidir.

**Tablo -11**  
**ANNE BABALARIN ÇOCUKLARININ HATALI DAVRANIŞLARI**  
**KARŞISINDA GÖSTERDİĞİ DAVRANIŞ BİÇİMİNE GÖRE DAĞILIMI**

Davranış Biçimi	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Fiziksel olarak cezalandırma (dayak, tokat vb)	9	3,5	13	5,1
Davranış olarak cezalandırma (sokağa çıkma yasağı gibi)	25	9,7	14	5,4
Sözel olarak cezalandırma (Bağırma, çağırma)	30	11,7	26	10,1
Hiçbir şey yapmama	30	11,4	35	14,4
Hatalı olan davranışı açıklamak için konuşma	159	61,9	167	65,0
Diğer	4	1,6		
<b>TOPLAM</b>	<b>257</b>	<b>100,0</b>	<b>257</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan annelerin %61,9'u (159) çocukların olumsuz hatalı davranışları karşısında hatalı olan davranışı açıklamak için konuşmayı, % 11,7'si (30) sözel olarak cezalandırmayı, %11,4'ü (30) hiçbir şey yapmamayı, %9,7'si (25) davranış olarak cezalandırmayı, %3,5'i (9) fiziksel olarak cezalandırmayı, %1,6'sı (4) ise diğer yöntemleri tercih etmektedir. Öğrencilerin babalarının %65'i (167) hatalı olan davranışı açıklamak için konuşmayı, %14,4'ü (35) hiçbir şey yapmamayı, %10,1'i (26) sözel olarak cezalandırmayı, %5,4'ü (14) davranış olarak cezalandırmayı, %5,1'i (13) fiziksel olarak cezalandırmayı tercih etmektedir.

**Tablo -12**  
**ANNE VE BABALARIN ÇOCUKLARIN BAŞARILARI KARŞINDAKİ**  
**DAVRANIŞ BİÇİMLERİNE GÖRE DAĞILIMI**

Davranış Biçimi	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Sözlü olarak ödüllendirme (Aferin)	171	66,5	154	59,9
Davranış olarak ödüllendirme (Sevdiği bir yere götürmek vb)	86	31,1	97	37,7
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan annelerin %66,5'i (171) çocukların olumlu davranışlarını, başarılarını sözlü olarak ödüllendirmeyi, %31,1'i (80) davranış olarak ödüllendirmeyi, %2,4'ü (6) hiçbir şey yapmamayı tercih etmektedir. Babaların %59,9'u (154) sözlü olarak ödüllendirmeyi %37,7'si (97) davranış olarak ödüllendirmeyi tercih etmektedir.

**Tablo -13**  
**ANNE, BABALARIN ÇOCUKLARININ BAŞARISIZLIKLARI KARŞINDAKİ**  
**DAVRANIŞ BİÇİMLERİNE GÖRE DAĞILIMI**

Davranış Biçimi	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Sözlü olarak eleştiri	61	23,0	44	17,1
Şiddet uygulama			6	2,3
Tepki göstermeme olmamış gibi düşünme	13	5,0	21	8,2
Başarısızlığın nedenleri üzerinde konuşarak, çözüm yollarını çocukla birlikte arama	183	71,2	186	72,4
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %71,2'si (183) çocuklarının başarısızlıkları karşısında başarısızlığın nedenleri üzerinde konuşarak, çözüm yollarını birlikte aramayı, %23'ü (59) sözel olarak eleştirmeyi, %5'i (13) tepki göstermeyip, olmamış gibi düşünmeyi tercih etmektedir. Babaların %72,4'ü (186) başarısızlığın nedenleri üzerinde konuşarak çözüm yollarını birlikte aramayı, %17,1'i (44) sözel

olarak eleştirmeyi, %8,2'si (21) tepki göstermeyip olmamış gibi düşünmeyi, %2,3'ü (6) şiddet uygulamayı tercih etmektedir.

**Tablo -14**

**ANNE VE BABALARIN EŞLERİYLE ANLAŞAMADIKMLARI BİR DURUMDA GÖSTERDİKLERİ TUTUMA GÖRE DAĞILIMI**

Tutum	ANNE		BABA	
	N	%	N	%
Genellikle tartışma	33	12,8	37	14,4
Konuşarak uzlaşma	160	62,3	170	66,1
Bir süre konuşmayıp, küsme	26	10,1	33	12,9
Genellikle diğer eşin dediğinin olması	38	14,8	17	6,6
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %62,3'ü (160) eşleriyle anlaşamadıkları bir durum karşısında konuşarak uzlaşmayı, %10,1'i (26) bir süre konuşmayıp küsmeyi, %14,8'i (38) eşinin dediğini kabul etmektedir. Babaların %66,1'i (170) konuşarak uzlaşmakta, %14,4'ü (37) genellikle tartışmakta, %12,9'u (33) bir süre küsmeyi, %6,6'sı (17) eşinin dediğini kabul etmektedir.

**Tablo -15**

**ANNELERİN EŞLERİ TARAFINDAN DÖVÜLÜP DÖVÜLMEMELERİNE GÖRE DAĞILIMI**

Dayak	Anne	
	N	%
Evet	12	4,7
Hayır	245	95,3
TOPLAM	257	100,0

Araştırmaya katılan annelerin % 4,7'si (12) eşleri tarafından dövüldüklerini, %95,3'ü (245) ise dövülmediklerini ifade etmişlerdir.

**Tablo –16**  
**ANNE VE BABALARININ ALKOL KULLANIM SIKLIĞINA GÖRE**  
**DAĞILIMI**

Alkol Kullanımı	Anne		Baba	
	N	%	N	%
Her gün			5	1,9
Haftada bir ya da iki	8	3,1	27	10,5
Sosyal ortamlarda	48	18,7	101	39,3
Hiç	201	78,2	124	48,3
TOPLAM	257	100,0	257	100,0

Araştırmaya katılan annelerin %3,1'i (8) haftada bir ya da iki kez, %18,7'si (48) sosyal ortamlara alkol almakta, %78,2'si (201) ise alkol kullanmamaktadır. Babaların %1,9'u (5) her gün, %10,5'i (27) haftada bir ya da iki kez, %39,3'ü (101) sosyal ortamlarda alkol almakta, %48,3'ü (124) ise alkol kullanmamaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %97,3'ü (250) alkol kullanımı sonucunda eşine ya da çocuklarına zarar verici davranışlarda bulunmamakta, %2,7'si (7) ise ara-sıra zarar vermektedir. Babaların %98,1'i (252) alkol kullanım sonucunda eşine ya da çocuklarına zarar vermemekte, %1,9'u (5) ara-sıra zarar vermektedir.

## B. ARAŞTIRMADA CEVAP ARANAN SORULARA İLİŞKİN BULGULAR

Burada öğrencilerin bazı değişkenlerle öğrenilmiş çaresizlik düzeylerine ilişkin sorulardan elde edilen bulgular verilmiştir.

1. Cinsiyetlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular.

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-17'de yer almaktadır.

**Tablo -17**

**CİNSİYETLERİNE GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK  
PUANLARININ ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

		N	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Cinsiyet	Kız	129	19,50	4,20		
	Erkek	128	19,63	4,49	-,223	,823
	TOPLAM	257				

Sd: 255  $p > 0,05$

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t=-,223$ ;  $Sd=5,255$ ;  $p>0.05$ ).

2. Anne-babaların öğrenim durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-18'de verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi anne-babaların öğrenim düzeyleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $F=.146$ ;  $Sd=5;250$ ,  $p>0.05$   $F=1,018$ ;  $Sd=5,250$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo-18**

**ANNE VE BABALARIN ÖĞRENİM DURUMLARINA GÖRE ÖĞRENCİLERİN  
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART  
SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Öğrenim Durumu	Anne					Baba					
	N	X	ss	F	P	N	X	ss	F	P	
Okur-yazar değil	18	20,6	4,53	.146	931	18,57	2,94	1,018	.398		
Okur-yazar	14	19,64	3,23			7					
İlkokul mezunu	123	19,74	4,09			90	19,84	4,06			
Ortaokul mezunu ve dengi okul mezunu	36	19,42	3,95			47	19,68	3,94			
Lise ve dengi okul mezunu	51	19,06	5,00			74	19,68	4,83			
Üniversite ve yüksek okul mezunu	15	19,07	5,76			30	18,13	4,84			
TOPLAM	257					257					
Sd: 5,250	$p > 0.05$					Sd: 4,249	$p > 0.05$				

3. Annelerin çalışma durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-19'da verilmiştir.

**Tablo-19**

**ANNELERİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE ÖĞRENCİLERİN  
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART  
SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Çalışıyor	51	19,16	5,12		
Çalışmıyor	206	19,67	4,13	-,748	,455
TOPLAM	257				
Sd: 255	p > 0,05				

Tabloda görüldüğü gibi annelerin çalışma durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t= -,748; Sd= 255; p> 0,05).

4. Ailelerin ekonomik durumlarına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-20'de verilmiştir.

**Tablo-20**

**AİLELERİN EKONOMİK DURUMLARINA GÖRE ÖĞRENCİLERİN  
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART  
SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	s.s.	t	P
Orta	206	19,54	4,32		
Düşük	51	19,52	4,42	-,035	,972
TOPLAM	257				
Sd: 254	p > 0,05				

Tabloda görüldüğü gibi ailelerin ekonomik durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t= -,035; Sd= 254; p>0.05).



5. Anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular tablo-21'de verilmiştir.

**Tablo-21**

**ANNE VE BABALARIN YAŞAMLARININ BÜYÜK BİR BÖLÜMÜNÜ GEÇİRDİKLERİ YERE GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Yaşadıkları Yer	Anne					Baba				
	N	$\bar{X}$	ss	F	P	N	$\bar{X}$	ss	F	P
KÖY	55	19,33	4,05	.549	.649	46	19,59	4,24	.547	.650
İLÇE	29	20,46	4,08			27	19,58	4,20		
ŞEHİR	64	19,64	4,15			73	19,00	4,30		
BÜYÜKŞEHİR	109	19,35	4,65			111	19,84	4,48		
TOPLAM	257					257				
Sd: 3,252	p > 0.05					Sd: 3,250	p > 0.05			

Tabloda görüldüğü gibi ailelerin yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (F=.549; Sd= 3,252; p>0,05; F=.547; Sd=3,250; p>0,05).

6. Kardeş sayısına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-22'de verilmiştir.

**Tablo-22**  
**KARDEŞ SAYISINA GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK**  
**PUANLARININ ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	s.s.	F	p
1	21	17,86	5,54		
2	135	19,76	4,35	2,252	.064
3	61	19,45	3,83		
4	18	18,11	4,64		
5 ve yukarı	22	21,23	3,28		
TOPLAM	257				

Sd: 4,251      p > 0,05

Tabloda görüldüğü gibi kardeş sayısı ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=2,252; Sd=4,251; p>0,05).

7. Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışı karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-23'de verilmiştir.

**Tablo-23**

**ANNE VE BABALARIN ÇOCUKLARININ HATALI DAVRANIŞLARI  
KARŞISINDA GÖSTERDİKLERİ DAVRANIŞ BİÇİMİNE GÖRE  
ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA,  
STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Davranış Biçimi	Anne					Baba				
	N	$\bar{X}$	ss	F	P	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Fiziksel olarak Cezalandırma (dayak, tokat vb)	9	18,89	3,10	3,791*	.005	13	20,69	4,63	2,971*	,020
Davranış olarak Cezalandırma (Sokağa çıkma yasağı vb)	25	22,36	3,49			14	21,14	3,70		
Sözel olarak cezalandırma (Bağırma, çağırma)	30	20,33	4,04			26	21,27	4,59		
Hiçbir şey yapmama	30	19,58	3,30			35	20,26	3,40		
Hatalı olan davranışı açıklamak için konuşma	159	18,97	4,58			167	18,90	4,41		
Diğer										
TOPLAM	257					257				
Sd: 4,251	*p < 0.05					Sd: 4,250	*p < 0.05			

Anne ve babaların çocukların hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimi ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında  $p>0,05$  düzeyinde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenilmiş çaresizlik puanları en yüksek olan öğrenciler anneleri tarafından davranış olarak cezalandırılan öğrencilerdir. Bunu sözel olarak cezalandırılan, fiziksel olarak cezalandırılan ve hiçbir şey yapmayan annelerin çocukları izlemektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik puanları en yüksek olan öğrenciler babaları tarafından sözel olarak cezalandırılan öğrencilerdir. Bunu davranış ve fiziksel olarak cezalandırılan ve hiçbir şey yapmayan babaların çocukları izlemektedir. Öğrenilmiş çaresizlik puanları en düşük olan öğrenciler, anne ve babaları tarafından hatalı davranışları karşısında bu davranışı açıklamak amacıyla konuşulan öğrenciler olarak belirlenmiştir ( $F=3.791$ ;  $Sd=4,251$ ;  $p<0,05$ ;  $F=2,971$ ;  $Sd=4,250$ ;  $p<0,05$ ).

8. Anne ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimlerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-24'de verilmiştir.

**Tablo-24**  
**ANNE VE BABALARIN ÇOCUKLARININ BAŞARILARINI**  
**DEĞERLENDİRME BİÇİMLERİNE GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ**  
**ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t"**  
**DEĞERİ**

Davranış Biçimi	Anne					Baba				
	N	$\bar{X}$	ss	t	p	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sözel olarak ödüllendirme (Aferin)	171	19,61	4,53			154	19,36	4,27	-,766	,444
Davranış olarak ödüllendirme (Sevdiği bir yere götürmek vb)	86	19,39	3,98	,374	,709	103	19,79	4,49		
TOPLAM	257					257				
Sd: 249	p > 0.05					Sd: 252	p > 0.05			

Tabloda görüldüğü gibi anne ve babanın çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $t=.374$ ;  $Sd=249$ ;  $p>0.05$ ;  $t=-.766$ ;  $Sd=252$ ;  $p>0.05$ ).

9. Anne ve babalarının çocuklarının başarısızlıkları karşısında davranış biçimine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-25'te verilmiştir.

**Tablo-25**  
**ANNE VE BABALARIN ÇOCUKLARININ BAŞARISIZLIKLARI**  
**KARŞISINDAKİ DAVRANIŞ BİÇİMİNE GÖRE ÖĞRENCİLERİN**  
**ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART**  
**SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Davranış Biçimi	Anne					Baba					
	N	$\bar{X}$	ss	F	p	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	
Sözel olarak eleştiri	61	19,90	4,30	,475	.622	44	20,70	4,39	1,387	.247	
Şiddet uygulam						6	19,67	2,07			
Tepki göstermeme, olmamış gibi düşünme	13	18,67	6,30			21	18,83	5,94			
Başarısızlığın nedenleri üzerinde konuşarak çözüm yollarını birlikte arama	183	19,48	4,20			186	19,31	4,20			
TOPLAM	257					257					
Sd: 2,253	p > 0.05					Sd:3,250	p > 0.05				

Anne ve babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimi ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında önemli bir fark çıkmamıştır (F=.745; Sd=2,253; p>0.05; F=1,387; Sd=3,250; p>0.05).

10. Anne ve babaların anlayamadığı bir durumda gösterdikleri tutuma göre, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-26'da verilmiştir.

**Tablo-26**

**ANNE VE BABALARIN ANLAŞAMADIĞI BİR DURUMDA GÖSTERDİKLERİ  
TUTUMA GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK  
PUANLARININ ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Davranış Biçimi	Anne					Baba				
	N	$\bar{X}$	ss	F	p	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Genellikle tartışırız	33	20,15	4,12	503	.681	37	18,81	4,61	.530	.662
Konuşarak uzlaşırız	160	19,52	4,41			170	19,60	4,38		
Bir süre konuşmayız, Küseriz	26	18,74	4,87			33	20,10	4,61		
Genellikle eşimin dediği olur.	38	19,34	3,82			17	19,35	2,87		
TOPLAM	257					257				
Sd: 3,250	p > 0.05					Sd: 3,250	p > 0.05			

Tabloda görüldüğü gibi anne ve babaların anlaşamadığı bir durum karşısında gösterdikleri tutum ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (F=.503; Sd=3,250; p>0.05; F=.530; Sd= 3.250; p>0.05).

11. Annelerin eşleri tarafından dövülüp dövülmemelerine göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-27'de verilmiştir.

**Tablo-27**

**ANNELERİN EŞLERİ TARAFINDAN DÖVÜLÜP DÖVÜLMEMELERİNE  
GÖRE ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ  
ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Dayak Yeme	N	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Evet	12	20,42	4,17		
Hayır	245	19,45	4,32	.760	.448
TOPLAM	257				
Sd: 252	p > 0,05				

Annelerin eşleri tarafından dövülüp-dövülmemeleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (t= 760; Sd=252; p>0.05).

12. Annelerin alkol kullanım sıklığına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-28'de verilmiştir.

**Tablo-28**

**ANNELERİN ALKOL KULLANIM SIKLIĞINA GÖRE ÖĞRENCİLERİN  
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART  
SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Alkol Kullanımı	N	$\bar{X}$	s.s.	t	p
Sosyal ortamlarda	56	19,91	4,71	.715	.475
Hiç	201	19,44	4,23		
TOPLAM	257				

Sd: 254      p > 0,05

Tabloda görüldüğü gibi annelerin alkol kullanım sıklığı ile öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır (t=.715; Sd=254; p>0.05).

13. Babaların alkol kullanım sıklığına göre öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-29'da verilmiştir.

**Tablo-29**

**BABALARIN ALKOL KULLANIM SIKLIĞINA GÖRE ÖĞRENCİLERİN  
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PUANLARININ ORTALAMA, STANDART  
SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Alkol Kullanımı	N	$\bar{X}$	s.s.	F	p
Her gün	5	19,60	5,32	.078	.972
Haftada bir ya da iki	27	19,67	4,30		
Sosyal ortamlarda	101	19,65	4,65		
Hiç	124	19,39	4,11		
TOPLAM	257				

Sd: 3,250      p > 0,05



Babaların alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (F=0.78; Sd=3,250; p>0.05).

Burada öğrencilerin bazı değişkenlerle stres yaşantılarında kullandıkları stratejilerine ilişkin sorulardan elde edilen bulgular verilmiştir.

1. Cinsiyetlerine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-30'da verilmiştir.

**Tablo-30**  
**CİNSİYETLERİNE GÖRE ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Başa çıkma Stratejileri		Cinsiyet		t	P
		Kız N= 129	Erkek N = 128		
Problem çözme	X	32,10	31,57	.693	.489
	s.s.	6,48	5,77		
Sosyal Destek Arama	X	33,56	32,84	.757	.450
	s.s.	8,36	6,67		
Kaçınma	X	24,19	25,90	-2,149*	.033
	s.s.	6,55	6,23		
Kendini Suçlama	X	26,36	28,22	-2,291*	.023
	s.s.	7,04	5,94		
Hayal Etme	X	29,45	28,73	.353	.724
	s.s.	7,25	6,91		

Sd: 255

\*p < 0.05

Tabloda görüldüğü gibi erkeklerin stresle başa çıkmada kaçınma ve kendini suçlama stratejilerini kızlara oranla daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bu açıdan kızlarla erkekler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır (p < 0.05).

2. Annelerin ve babaların öğrenim durumlarına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır?

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-31 ve Tablo-32'de verilmiştir.

Tablolara bakıldığında annelerin ve babaların öğrenim durumları ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.



**Tablo-31**  
**ANNELERİN ÖĞRENİM DURUMLARINA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA**  
**KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Ortaokul ve dengi			Lise ve dengi			Üniversite ve		
	Okur-yazar değil N=18	Okur-yazar N=14	İlkokul mezunu N=123	okul mezunu N=36	okul mezunu N=51	Yüksekökol mezunu N=15	F	P	
Problem çözme	$\bar{X}$ 30,94	30,64	31,46	33,36	2,52	30,93	904	.479	
	s.s. 4,86	5,75	6,62	6,27	5,50	5,44			
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 29,78	34,93	32,63	35,14	33,08	35,60	1,838	.106	
	s.s. 7,38	8,57	7,21	6,71	7,65	9,80			
Kaçınma	$\bar{X}$ 25,44	23,86	25,81	25,72	22,74	24,53	1,889	.097	
	s.s. 6,35	6,44	6,18	7,25	6,39	4,88			
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 25,22	28,14	27,52	27,86	26,94	26,20	.595	.704	
	s.s. 4,36	7,11	6,40	5,75	7,93	6,66			
Hayal etme	$\bar{X}$ 29,17	29,64	29,08	29,50	27,86	27,27	.476	.794	
	s.s. 6,63	6,83	6,41	7,74	8,31	6,82			

Sd : 5,250

p > 0,05

Tablo-32

**BABALARIN ÖĞRENİM DURUMLARINA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA  
KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Okur-yazar N= 7	İlkokul mezunu N= 90	Ortaokul ve dengi okul mezunu N=47	Lise ve dengi okul mezunu N= 74	Üniversite ve		P
					Yüksekokul mezunu N= 39	F	
Problem çözme	$\bar{X}$ 29,71	31,90	32,66	31,74	31,53	.446	.775
	s.s. 5,15	5,92	6,98	5,69	6,36		
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 35,29	32,54	34,32	32,80	34,43	.814	.517
	s.s. 8,42	6,98	7,50	8,09	8,22		
Kaçınma	$\bar{X}$ 25,29	25,95	24,98	24,73	23,23	1,144	.336
	s.s. 7,65	6,23	5,88	7,00	5,35		
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 27,86	27,43	27,38	27,73	25,33	.766	.548
	s.s. 6,31	6,39	6,65	6,93	6,39		
Hayal etme	$\bar{X}$ 28,29	29,50	28,34	28,43	28,63	.342	.850
	s.s. 7,13	6,38	7,09	7,89	7,40		

Sd : 4,249

p &gt; 0.05

Babaların öğrenim durumları ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (Sd=4,249; p>0.05).

3. Annelerin çalışma durumuna göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-33'te verilmiştir.

**Tablo-33**  
**ANNENİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Başa çıkma Stratejileri		Çalışma Durumu		t	P
		Çalışıyor N= 51	Çalışmıyor N = 206		
Problem çözme	$\bar{X}$	32,35	31,71	.671	.503
	s.s.	6,47	6,05		
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$	33,80	33,05	.634	.526
	s.s.	8,54	7,31		
Kaçınma	$\bar{X}$	24,00	25,30	.1,290	.198
	s.s.	6,07	6,51		
Kendini Suçlama	$\bar{X}$	27,55	27,22	.321	.748
	s.s.	7,32	6,39		
Hayal Etme	$\bar{X}$	29,39	28,76	.573	.567
	s.s.	7,78	6,90		

Sd: 255

p > 0.05

Tablo 33'te görüldüğü gibi annelerin çalışma durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (Sd=255; p>0.05).

4. Ailelerin ekonomik durumlarına göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-34'te verilmiştir.

**Tablo-34****AİLELERİN EKONOMİK DURUMLARINA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Başa çıkma Stratejileri		Ekonomik Durum		t	P
		Orta N= 206	Düşük N = 51		
Problem çözme	$\bar{X}$	32,21	30,22	.346	.039
	s.s.	5,91	6,84		
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$	33,63	31,28	.004*	.049
	s.s.	7,13	8,92		
Kaçınma	$\bar{X}$	25,00	24,98	.038*	.988
	s.s.	6,64	5,35		
Kendini Suçlama	$\bar{X}$	26,84	28,92	.349*	.045
	s.s.	6,62	6,09		
Hayal Etme	$\bar{X}$	28,76	29,12	.514	.748
	s.s.	6,98	7,32		
Sd: 254				*p < 0.05	

Sosyo-ekonomik durumları orta olan ailelerin çocukları düşük olan ailelerin çocuklarına göre stresle başa çıkmada kaçınma ve sosyal destek arama stratejilerini daha azla kullanmaktadırlar. Aralarındaki ilişki anlamlıdır ( $p < 0.05$ ).

Sosyo-ekonomik durumu düşük olan çocukları orta olan ailelerin çocuklarına göre stresle başa çıkmada kendini suçlama stratejisini daha fazla kullanmaktadırlar. Aralarındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

5. Anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yere, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-35'te verilmiştir.

Tablo-35

**ANNE VE BABALARIN YAŞAMLARININ BÜYÜK BİR BÖLÜMÜNÜ GEÇİRDİKLERİ YERE GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

	Anne					Baba				
	Köy	İlçe	Şehir	B.Şehir	N	Köy	İlçe	Şehir	B.Şehir	N
Başa Çıkma Stratejileri	N=55	N=29	N=64	N=109	N=111	N=46	N=27	N=73	N=111	N=111
Problem çözme	$\bar{X}$ 32,65	30,86	30,70	32,30	31,58	33,57	31,75	31,36	31,58	31,58
	s.s. 6,83	4,29	6,57	5,86	5,90	5,99	5,13	6,57	5,90	5,90
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 33,89	31,14	32,55	33,69	32,91	34,15	30,96	33,93	32,91	32,91
	s.s. 6,61	6,14	8,96	7,39	7,59	6,47	5,48	8,69	7,59	7,59
Kaçınma	$\bar{X}$ 25,15	25,36	25,53	24,50	24,82	24,91	24,50	25,75	24,82	24,82
	s.s. 5,01	5,81	6,16	7,29	7,14	5,48	5,51	5,92	7,14	7,14
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 29,00	28,89	27,28	25,93	26,73	28,63	27,29	27,23	26,73	26,73
	s.s. 6,45	6,25	6,43	6,55	6,56	6,35	6,16	6,91	6,56	6,56
Hayal etme	$\bar{X}$ 30,22	28,07	30,20	27,52	27,72	29,80	27,33	30,42	27,72	28,50*
	s.s. 6,58	6,15	7,16	7,20	7,20	6,42	6,78	7,12	7,20	7,20
	Sd : 3,252					Sd : 3,250				* p < 0.05



Yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren annelerin çocukları, ilçe şehir büyükşehirde yaşayan annelerin çocuklarına göre stresle başa çıkmada daha çok kendini suçlama stratejilerine başvurumaktadırlar. Kendini suçlama eğilimi büyükşehirlerde yaşayanlarda en az görülmüştür. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0.05$ ).

Yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren anne-babaların çocuklarında hayal etme stratejisi büyükşehirde yaşayanlara göre daha sık kullanılmaktadır. Hayal etme stratejisi açısından köy, ilçe, şehir ve büyükşehirde yaşayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p< 0.05$ ).

6. Kardeş sayısına göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında bir fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular. Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-36'da verilmiştir.

**Tablo-36**  
**KARDEŞ SAYISINA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa çıkma Stratejileri		Kardeş Sayısı					F	P
		1 N=21	2 N=135	3 N=61	4 N=18	5 ved. faz. N=22		
Problem çözme	$\bar{X}$	32,95	31,71	32,20	32,22	30,09	.699	.593
	s.s.	4,92	6,56	6,05	5,08	5,61		
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$	36,33	33,50	32,50	31,61	31,77	1.578	.181
	s.s.	6,11	7,85	7,01	7,69	7,74		
Kaçınma	$\bar{X}$	24,33	25,02	24,07	25,22	27,77	1.442	.227
	s.s.							
Kendini Suçlama	$\bar{X}$	27,05	27,31	26,03	29,33	28,68	1.245	.292
	s.s.	5,95	6,84	6,16	7,04	5,74		
Hayal Etme	$\bar{X}$	30,19	29,32	28,02	27,22	28,09	.853	.493
	s.s.	7,23	7,27	6,65	7,20	6,32		

Sd: 4,251

$p > 0.05$

Tabloda görüldüğü gibi kardeş sayıları ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Sd=4,251; p>0.05).

7. Annelerin çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular.

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-37'de verilmiştir.



Tablo-37

ANNELEİN ÇOCUKLARININ HATALI DAVRANIŞLAR KARŞISINDA GÖSTERDİKLERİ DAVRANIŞ BİÇİMİNE GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ

Baş Çıkma Stratejileri	Fiziksel olarak Davranış olarak		Sözel olarak	Hiçbirşey	Hatalı olan davranışları açıklamak		F	P
	cezalandırma (dayak, tokat)	cezalandırma (Sokağa çıkma yasağı vb)	cezalandırma (bağırma, çağırma)	yapmama	için konuşma			
	N= 9	N= 25	N= 30	N= 33	N= 159			
Problem çözme	$\bar{X}$ 33,00	31,24	29,93	31,58	32,26	1,063	.375	
	s.s. 5,52	5,71	6,44	6,20	6,16			
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 30,11	31,64	32,53	33,39	33,65	.848	.496	
	s.s. 6,60	9,66	8,52	5,39	7,43			
Kaçınma	$\bar{X}$ 28,78	27,92	24,83	25,67	24,21	2,869*	.024	
	s.s. 2,77	7,14	7,13	6,18	6,17			
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 33,22	28,72	28,57	26,21	26,55	3,124*	.016	
	s.s. 8,44	6,23	6,89	6,96	6,17			
Hayal etme	$\bar{X}$ 35,22	29,88	30,20	28,42	28,13	2,775*	.028	
	s.s. 6,36	7,45	8,40	5,92	6,78			

Sd : 4,251

\*p &lt; 0.05

Tabloya göre anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocuklar stresle başa çıkmada kaçınma stratejisini en sık kullananlardır. Bunu sırasıyla davranışları cezalandırılanlar, sözel olarak cezalandırılanlar kendilerine hiçbir şey yapılmayanlar, kendileriyle konuşulanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ( $P<0.05$ )

Anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocuklar stresle başa çıkmada kendini suçlama stratejisini en sık kullananlardır. Bunu sırasıyla davranış olarak cezalandırılanlar, sözel olarak cezalandırılanlar, kendileriyle konuşulanlar, kendilerine hiçbir şey yapılmayanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $P<0.05$ ).

Anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocuklar stresle başa çıkmada hayal etme stratejisini diğerlerinden daha fazla kullananlardır. Bunu sırasıyla sözel olarak cezalandırılanlar, davranış olarak cezalandırılanlar kendilerine hiçbir şey yapılmayanlar ve kendileriyle konuşulanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $P<0.05$ ).

8. Babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimine göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-38'de verilmiştir.

Tablo-38

**BABALARIN ÇOCUKLARININ HATALI DAVRANIŞLARI KARŞISINDA GÖSTERDİKLERİ DAVRANIŞ  
BİÇİMİNE GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKLARI STRATEJİLERİNE  
İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Fiziksel olarak Davranış olarak*		Sözel olarak		Hiçbirsey		Hatalı olan davranışı açıklamak		F	P
	cezalandırma (dayak, tokat) N= 13	cezalandırma (Sokağa çıkma yasağı vb) N= 14	cezalandırma (Bağırma, çağırma) N= 26	cezalandırma yapmama N= 33	hiç konuşma için konuşma N= 159					
Problem çözme	$\bar{X}$ s.s.	32,77 5,34	31,57 6,98	29,81 5,98	31,40 5,77	32,29 6,10	1,088	363		
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ s.s.	30,92 7,57	31,57 8,52	30,00 8,79	35,51 5,85	33,59 7,47	2,605*	036		
Kaçınma	$\bar{X}$ s.s.	25,23 6,58	30,93 5,54	25,65 6,85	27,29 6,34	23,93 6,07	5,737*	000		
Kendini suçlama	$\bar{X}$ s.s.	28,54 7,13	30,64 7,10	30,19 6,09	29,17 7,37	26,63 6,24	3,047*	018		
Hayal etme	$\bar{X}$ s.s.	29,62 7,40	29,57 7,49	31,27 7,84	29,74 6,03	28,15 7,05	1,394	236		

Sd : 4,250

\*p &lt; 0.05

Babaları tarafından hiçbir şey yapılmayan çocuklar stresle başa çıkmada sosyal destek arama stratejisini en sık kullananlardır. Bunu sırasıyla kendileriyle konuşulanlar, davranış olarak cezalandırılanlar, fiziksel olarak cezalandırılanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $P<0.05$ ).

Babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocuklar stresle başa çıkmada kaçınma davranışını en çok kullananlardır. Bunu sırasıyla hiçbir şey yapılmayanlar, kendileriyle konuşulanlar, sözel olarak cezalandırılanlar ve fiziksel olarak cezalandırılanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ( $P<0.05$ ).

Babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocuklar stresle başa çıkmada kendini suçlama stratejisini en çok kullananlardır. Bunu sırasıyla sözel olarak cezalandırılanlar, fiziksel olarak cezalandırılanlar, kendileriyle konuşulanlar ve hiçbir şey yapılmayanlar izlemektedir. Aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

9. Annelerin ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-39'da verilmiştir.

Tablo- 39

**ANNELERİN VE BABALARIN ÇOCUKLARININ BAŞARILARINI DEĞERLENDİRME BİÇİMİNE GÖRE,  
ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA,  
STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Sözlü olarak		Davranış olarak		t	P	Sözlü olarak		Davranış olarak		t	P
	cezalandırma	N= 171	cezalandırma	N= 86			cezalandırma	N= 157	cezalandırma	N= 100		
Problem çözme	$\bar{X}$ 31,42		32,74		-1,589	,113	31,71		32,18		,588	,557
	s.s.	6,38	5,51				6,11		6,03			
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 32,65		34,15		-1,468	,143	32,92		33,76		-856	,393
	s.s.	7,69	7,24				7,61		7,57			
Kaçınma	$\bar{X}$ 25,06		24,81		,283	,777	24,75		25,60		-1,031	,304
	s.s.	6,44	6,35				5,79		7,18			
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 27,25		27,45		,229	,819	27,47		6,30		,614	,540
	s.s.	6,47	6,88				26,95		7,05			
Hayal etme	$\bar{X}$ 29,54		27,56		2,084	,038	29,11		7,10		,790	,430
	s.s.	6,91	7,25				28,39		7,07			

Sd : 249

P &gt; 0.05

Sd= 252

P &gt; 0.05

Babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimi ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $P>0.05$ ).

10. Annelerin çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-40'da verilmiştir.





Tablo-40

ANNELERİN ÇOCUKLARIN BAŞARISIZLIKLARI KARŞISINDAKİ DAVRANIŞ BİÇİMİNE GÖRE,  
ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA,  
STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ

Başa Çıkma Stratejileri	Sözel olarak		Tepki gösterme		Başarısızlığın nedenleri		F	P
	cezalandırma	cezalandırma	olmamış gibi düşünme	olmamış gibi düşünme	üzerinde konuşarak çözüm	üzerinde konuşarak çözüm		
	N= 61	N= 13	N= 183	N= 183	yollarını birlikte arama	yollarını birlikte arama		
Problem çözme	$\bar{X}$ 31,10	33,83	31,93	31,93	1,099	1,099	.335	
	s.s. 5,69	4,69	6,35	6,35				
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 33,15	35,00	33,05	33,05	,372	,372	,690	
	s.s. 8,16	7,06	7,39	7,39				
Kaçınma	$\bar{X}$ 25,20	23,33	25,03	25,03	,436	,436	,647	
	s.s. 2,93	5,80	6,60	6,60				
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 28,57	25,00	26,96	26,96	2,151	2,151	,118	
	s.s. 5,57	8,24	6,70	6,70				
Hayal etme	$\bar{X}$ 28,79	28,17	28,89	28,89	,061	,061	,941	
	s.s. 7,03	7,92	7,02	7,02				

Sd : 2,253

p &gt; 0,05

Tablo 40'da görüldüğü gibi annelerin çocukların başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimi ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

11. Babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimine göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular.

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-41'de verilmiştir.



Tablo-41

**BABALARIN ÇOCUKLARIN BAŞARISIZLIKLARI KARŞISINDAKİ DAVRANIŞ BIÇİMİNE GÖRE,  
ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA,  
STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Sözel olarak		Tepki göstermeme		Hatalı olan davranış		F	P
	eleştirir N= 44	Şiddet uygulama N= 6	olmamış gibi düşünme N= 21	açıklamak için konuşma N= 159				
Problem çözme	$\bar{X}$ 31,82	28,67	30,94	32,10	785	503		
	s.s.	7,12	7,26	6,17				
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 32,75	29,93	35,44	33,26	971	407		
	s.s.	7,70	3,13	7,57				
Kaçınma	$\bar{X}$ 24,84	29,17	24,61	25,04	881	452		
	s.s.	6,37	3,76	4,82	6,54			
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 27,41	31,33	28,61	26,98	1,139	334		
	s.s.	5,91	3,33	8,58	6,59			
Hayal etme	$\bar{X}$ 28,25	32,33	28,83	28,87	586	624		
	s.s.	6,43	6,65	7,13				

Sd : 3,250

p &gt; 0,05

Tablo 41'e bakıldığında babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısında gösterdiği davranış biçimine ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $Sd=3,250$ ;  $p>0.05$ ).

12. Annenin babayla anlaşamadığı bir durumda gösterdiği tutuma göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular.

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-42'de verilmiştir.

Tablo-42

ANNENİN BABAYLA ANLAŞAMADIĞI BİR DURUMDA GÖSTERDİĞİ TUTUMA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ

Başa Çıkma Stratejileri	Genellikle		Konusarak		Bir süre konuşmayıp		Genellikle diğer eşin		P
	tartışma N= 33	uzlaşma N= 160	uzlaşma N= 160	küsmeye N= 26	dediğinin olması N= 38	F	F		
Problem çözme	$\bar{X}$ 31,94	$\bar{X}$ 31,69	$\bar{X}$ 31,70	$\bar{X}$ 31,70	$\bar{X}$ 32,74	$\bar{X}$ 31,70	$\bar{X}$ 32,74	$\bar{X}$ 3,08	$\bar{X}$ 8,19
	s.s. 5,40	s.s. 6,43	s.s. 5,08	s.s. 5,08	s.s. 5,73	s.s. 5,08	s.s. 5,73	s.s. 5,73	s.s. 5,73
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 32,70	$\bar{X}$ 33,31	$\bar{X}$ 33,87	$\bar{X}$ 33,87	$\bar{X}$ 32,79	$\bar{X}$ 33,87	$\bar{X}$ 32,79	$\bar{X}$ 1,55	$\bar{X}$ 9,27
	s.s. 8,35	s.s. 7,70	s.s. 7,30	s.s. 7,30	s.s. 6,67	s.s. 7,30	s.s. 6,67	s.s. 6,67	s.s. 6,67
Kaçınma	$\bar{X}$ 24,64	$\bar{X}$ 24,96	$\bar{X}$ 25,26	$\bar{X}$ 25,26	$\bar{X}$ 25,13	$\bar{X}$ 25,26	$\bar{X}$ 25,13	$\bar{X}$ 0,54	$\bar{X}$ 9,84
	s.s. 6,23	s.s. 6,45	s.s. 6,27	s.s. 6,27	s.s. 6,52	s.s. 6,27	s.s. 6,52	s.s. 6,52	s.s. 6,52
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 27,91	$\bar{X}$ 27,03	$\bar{X}$ 26,48	$\bar{X}$ 26,48	$\bar{X}$ 28,16	$\bar{X}$ 27,03	$\bar{X}$ 28,16	$\bar{X}$ 0,516	$\bar{X}$ 6,72
	s.s. 6,24	s.s. 6,59	s.s. 6,22	s.s. 6,22	s.s. 6,99	s.s. 6,22	s.s. 6,99	s.s. 6,99	s.s. 6,99
Hayal etme	$\bar{X}$ 28,00	$\bar{X}$ 29,03	$\bar{X}$ 29,30	$\bar{X}$ 29,30	$\bar{X}$ 28,05	$\bar{X}$ 29,03	$\bar{X}$ 28,05	$\bar{X}$ 0,379	$\bar{X}$ 7,68
	s.s. 7,00	s.s. 7,18	s.s. 5,90	s.s. 5,90	s.s. 7,18	s.s. 5,90	s.s. 7,18	s.s. 7,18	s.s. 7,18

Sd : 3,250

p &gt; 0,05

Annenin babayla anlaşamadığı bir durumda gösterdiği tutum ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $p > 0,05$ ).

13. Babanın anneyle anlaşamadığı bir durumda gösterdiği tutuma göre öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-43'de verilmiştir.



Tablo-43

**BABANIN ANNEYLE ANLAŞAMADIĞI BİR DURUMDA GÖSTERDİĞİ TUTUMA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "F" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri	Genellikle tartışma		Konuşarak uzlaşma		Bir süre konuşmayıp küsmeye		Genellikle diğer eşin dediğinin olması		F	P
	N= 37	N= 171	N= 171	N= 30	N= 17	N= 17				
Problem çözme	$\bar{X}$	31,22	31,91	31,23	34,29	1,160	326			
	s.s.	6,20	6,19	5,78	4,87					
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$	32,81	33,56	32,27	32,76	324	808			
	s.s.	8,57	7,74	6,49	5,71					
Kaçınma	$\bar{X}$	25,00	24,84	25,13	27,47	883	451			
	s.s.	5,33	6,79	5,72	4,77					
Kendini suçlama	$\bar{X}$	27,24	26,98	28,80	27,53	654	581			
	s.s.	6,02	6,77	6,46	6,32					
Hayal etme	$\bar{X}$	28,46	28,85	29,97	27,53	480	696			
	s.s.	6,78	7,23	5,65	8,65					

Sd : 253

p &gt; 0.05

Babanın anneye anlaşımadığı bir durumda gösterdiği tutum ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır (Sd=253; p>0.05)

14. Annelerin eşleri tarafından dövülüp dövülmemelerine göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-44'de verilmiştir.

**Tablo-44**

**ANNELERİN EŞLERİ TARAFINDAN DÖVÜLÜP DÖVÜLMEMELERİNE GÖRE ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ**

Başa Çıkma Stratejileri		Şiddet Görme		t	p
		Evet	Hayır		
Problem Çözme	$\bar{X}$	31,67	31,82	-,085	,932
	ss	6,85	6,14		
Sosyal destek arama	$\bar{X}$	31,17	33,30	-,951	,342
	ss	8,52	7,53		
Kaçınma	$\bar{X}$	25,50	24,88	,332	,740
	ss	4,98	6,42		
Kendini suçlama	$\bar{X}$	28,08	27,23	,441	,660
	ss	5,00	6,63		
Hayal etme	$\bar{X}$	31,83	28,66	1,524	,129
	ss	8,68	6,95		

Sd: 253

p > 0.05

Annelerin eşleri tarafından dövülüp-dövülmemeleri ile öğrencilerin stres yaşantıları arasında öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine ilişkin puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Sd=253; p>0.05).



15. Annelerin ve babaların alkol kullanım sıklığına göre, öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine göre farklılık var mıdır? sorusuna ilişkin bulgular

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-45'te verilmiştir.



Tablo-45

ANNENİN VE BABANIN ALKOL KULLANIM SIKLIĞINA GÖRE, ÖĞRENCİLERİN STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNE İLİŞKİN ORTALAMA, STANDART SAPMA VE "t" DEĞERİ

Başa Çıkma Stratejileri	Anne				Baba				p
	Sosyal ortamlarda N= 56	Hiç N= 201	t	Hergün N=5	Sosyal ortamlarda N=101	Hiç N=124	F	F	
Problem çözüme	$\bar{X}$ 32,89	31,53	1,457	30,40	31,92	32,35	1,205	309	
	s.s. 5,90	6,19							
Sosyal Destek Arama	$\bar{X}$ 34,56	32,79	1,551	25,80	33,25	33,74	1,919	127	
	s.s. 7,32	7,59							
Kaçınma	$\bar{X}$ 24,71	25,07	-,369	29,20	24,96	25,22	,957	414	
	s.s. 5,87	6,55							
Kendini suçlama	$\bar{X}$ 27,96	27,05	,910	29,40	27,09	27,14	,372	773	
	s.s. 6,80	6,49							
Hayal etme	$\bar{X}$ 28,42	28,95	-,492	26,80	29,48	28,80	1,018	385	
	s.s. 7,33	6,97							

Sd : 254

p &gt; 0.05

Sd= 3,250

P &gt; 0.05

Anne ve babanın alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine ilişkin puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.



**Tablo - 46**

**BABALARIN ALKOL KULLANIM SIKLIĞI İLE ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞAÇIKMADA KULLANDIKLARI SOSYAL DESTEK ARAMAYA İLİŞKİN SHEFFE TESTİ SONUÇLARI**

<b>Alkol Kullanım Sıklığı</b>	<b>Hergün</b>	<b>Haftada bir ya da iki kez</b>	<b>Sosyal Ortamlarda</b>	<b>Hiç</b>
<b>Hergün</b>				
<b>Haftada bir ya da iki kez</b>				
<b>Sosyal Ortamlarda</b>				
<b>Hiç</b>		*		

P < 0.05 \*

Tablo-46 incelendiğinde, babaların alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin stresle başaçıkmanda kullandıkları sosyal destek arama arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. \*p< 0.05.

Babaları alkol kullanmayan öğrencilerin babaları hergün alkol kullananlara oranla stresle başaçıkmanda sosyal destek aramaya daha çok başvurdukları görülmüştür.

16. Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasında nasıl bir ilişki vardır? Sorusuna ilişkin bulgular.

Bu soruya ilişkin bulgular Tablo-47'de verilmiştir.

Tablo-47

**ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK DÜZÜYLERİ İLE STRES YAŞANTILARINDA KULLANDIKLARI BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ KORELASYON KATSAYILARI**

ÖÇD	Problem Çözme	Sosyal Destek Arama	Kaçınma	Kendini Suçlama	Hayal Etme
	r = -.161	r = .223	r = .246	r = .246	r = .102
	P = .010	P = .000	P = .000	P = .000	P = .104

Tabloda görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça stresle başaçıkma problem çözme azalmaktadır. Aynı ilişki sosyal destek arama ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arasında da görülmektedir.

Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başaçıkma kaçınma, kendini suçlama, hayal etme davranışları arasında pozitif bir ilişki vardır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça stresle başaçıkma kaçınma, kendini suçlama ve hayal etme davranışları da artmaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### A. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmaktadır.

##### 1. *Cinsiyet İle Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi Arasındaki İlişki*

Cinsiyet ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Buna karşın Polat (1986)'ın araştırmasında, erkek çocuklarının öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin kız çocuklarıkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oluklu'nun (1997), lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında da erkeklerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra, Persons ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada kızların matematik alanında erkeklerden daha fazla başarısızlık sergiledikleri ve başarısızlık beklentilerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

##### 2. *Anne-Babaların Öğrenim Durumları İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Anne-babaların öğrenim durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür.. Oluklu'nun (1997) yaptığı araştırma sonucu bu bulguyu desteklemektedir. Annelerin öğrenim durumları ile lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna karşılık babaların öğrenim durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki anlamlıdır. Babaları okur-yazar ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin, öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yükseköğrenim görmüş babalarıkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunun anlamsız düzeyde olması, ilkokul mezunu olan babaların büyük oranda olup, yükseköğrenim gören babaların sayıca az olmasına bağlanabilir.

##### 3. *Annelerin Çalışma Durumları ile Öğrenilmiş çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonuçlarına göre annelerin çalışma durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu sonuç, araştırmada çalışan anne sayısının az oluşuna bağlanabilir. Literatürde annenin çalışma

durumu ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

#### *4. Ailelerin Ekonomik Durumları İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, ailelerin ekonomik durumları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oluklu'nun araştırma sonucu bu bulguyu destekler niteliktedir.

#### *5. Anne ve Babaların Yaşamlarının Büyük Bir Bölümünü Geçirdikleri Yer İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucu, anne-babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Literatürde bu konuda bir araştırmaya rastlanmamıştır.

#### *6. Kardeş sayısı İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Kardeş sayısı ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Literatürde bu bulguyu destekler yönde bir araştırmaya rastlanmamıştır.

#### *7. Anne ve Babaların Çocuklarının Hatalı Davranışları Karşısında Gösterdikleri Davranış Biçimi İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimi ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. ( $P < 0.05$ ) Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri en yüksek olan öğrencilerin anneleri tarafından davranış olarak cezalandırılan öğrenciler oldukları belirlenmiştir. Yine babaları tarafından sözel olarak cezalandırılan öğrenciler öğrenilmiş çaresizlikleri en yüksek olan öğrencilerdir. Bu doğrultuda anne ve baba tarafından eğitimde yanlış kullanılan ceza yöntemlerinin, öğrenilmiş çaresizlik düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Cezanın çocuğun davranışları üzerinde sağladığı dıştan denetim ve benlik algısını olumsuz etkilediği düşünülürse, çocuklarda olaylar karşısındaki öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin artarak başarılarını dışsal başarısızlıklarını içsel nedenlere yükleme

eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Bunun yanısıra anne ve baba tarafından gösterilen ilgisiz tutum öğrenilmiş çaresizlik düzeyini arttırmaktadır. İlgisiz aile tutumunda, çocuğun davranışları karşısında anne baba tarafından tepkisiz kalınmasının çocuğun benlik gelişimini olumsuz yönde etkileyeceği ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyini yükselteceği söylenebilir.

Araştırmada öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri en düşük olan öğrenciler hataları karşısında anneleri ve babaları tarafından açıklayıcı bir tarzda konuşulan öğrenciler olduğu görülmüştür, anne-babaları demokratik tutumu benimseyen çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Demokratik aile ortamında sadece yapılan davranışın eleştirilip çocukla birlikte tartışıldığında, çocuğun kişilik özelliklerine yönelinmediği ve dolayısıyla çocuğun benlik saygısının zedelenmediği düşünüldüğünde, çocukta olaylar karşısında içsel yüklemelerin azalacağı ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin düşük olacağı beklenebilir.

Polat (1986) ve Oluklu'nun (1997) yaptığı çalışmalar araştırmanın bu bulgusunu destekler yöndedir. Polat'ın yaptığı araştırma sonucunda, otoriter aile çocuklarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, demokratik ailelerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oluklu'nun araştırma sonucu ise, anneleri koruyucu ve ilgisiz olan çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, anneleri demokratik olanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

#### *8. Anne ve Babaların Çocuklarının Başarılarını Değerlendirme Biçimi İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda anne ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimi ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### *9. Anne ve Babaların Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimi İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Anne ve babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimi ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

#### *10. Anne ve Babaların Anlaşamadığı Bir Durum Karşısında Gösterdikleri Tutum İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*



Araştırma sonucuna göre, anne ve babaların anlayamadığı bir durum karşısında gösterdikleri tutum ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Özellikle geleneksel ailelerde, anne ve babaların bu durumun gerçeğe uygun olarak belirtmedikleri düşünülebilir.

#### *11. Annelerin Eşleri Tarafından Dövülüp-Dövülmemeleri İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırmanın sonucu, annelerin eşleri tarafından dövülüp-dövülmemeleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Araştırmada,, eşi tarafından dövülen anneler çok az sayıdadır. Annelerin, gerçeği araştırmaya yansıtmadıkları düşünülebilir.

#### *12. Annelerin ve Babaların Alkol Kullanım Sıklığı İle Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

Araştırmanın sonucuna göre, alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu sonuç araştırmada sık alkol alan anne-babaların sayıca az oluşuna bağlanabilir, ya da alkol kullanma sıklıklarını gerçeğe uygun olarak belirtmemelerine bağlanabilir.

#### *13. Cinsiyet ile Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırmanın sonucunda erkeklerin stresle başaçıkma kaçınma ve kendini suçlama stratejilerini kızlara oranla daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Aysan'ın (1988) çalışması araştırma bulgusunu destekler yöndedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem çözme ve sosyal destek arama yöntemlerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Görüş'ün araştırma sonucuna bakıldığında da kızların erkeklere göre stresle başaçıkma daha çok sosyal destek aramaya başvurduğu görülmüştür.

#### *14. Annelerin ve Babaların Öğrenim Durumları İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırmanın sonucuna göre, annelerin ve babaların öğrenim düzeyleri ile stres yaşantıları ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, araştırmada ilkökul mezunu anne ve babaların yoğunlukta olup, yüksek öğrenim gören anne ve babaların az oluşundan kaynaklanabilir.

*15. Annelerin Çalışma Durumları İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Annelerin çalışma durumları ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde çıkmamıştır. Bu sonuç, araştırmada çalışan anne sayısının az oluşuna bağlanabilir.

*16. Ailelerin Ekonomik Durumları ile Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, sosyo-ekonomik durumları orta olan ailelerin çocuklarının düşük olan ailelerin çocuklarına göre stresle başaçıkma kaçınma ve sosyal destek arama stratejilerini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, sosyo-ekonomik durumu düşük olan ailelerin çocukları orta olan ailelerin çocuklarına göre stresle başaçıkma kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandıkları görülmektedir. Görüş'ün araştırma sonucu da bu bulguyu destekler yöndedir. Araştırma sonucu ailelerinin ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme yöntemini, düşük ve orta düzeyde olanlara oranla göre daha fazla kullandıklarını göstermiştir. Araştırma sonucu orta ya da düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan çocukların stresle başaçıkma da olumsuz yöntemleri kullandıkları belirlenmiştir. Aile içindeki olumsuz yaşam koşullarının yetersiz uyarıların çocukları stresle başaçıkma çaresizliğe ittiği düşünülebilir.

*17. Anne ve Babaların Yaşamlarının Büyük Bir Bölümünü Geçirdikleri Yer İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, yaşamlarının büyük bir bölümünü köyde geçiren annelerin çocuklarının ilçe, şehir ve büyükşehirde yaşayan annelerin çocuklarına göre stresle başaçıkma daha çok kendini suçlama stratejisine başvurdukları ortaya çıkmıştır. Kendini suçlama eğilimi büyükşehirlerde yaşayanlarda en az görülmüştür.

Yine anne ve babaları böyle olan çocukların hayal etme stratejisini büyükşehirde yaşayanlara göre daha sık kullandıkları belirlenmiştir.

Bu sonucun, köyde yaşayan anne ve babaların çocuklarının, stres karşısında problem yöntemlerini bilmediklerine, bu konuda çevrelerinde yeterli model görmediklerine ve büyükşehirde yaşayanlara oranla eğitim olanaklarından daha az yararlandıklarına bağlanabilir.

### *18. Kardeş Sayıları İle Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, kardeş sayıları ile öğrencilerin stres yaşantılarında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür.

### *19. Annelerin Ve Babaların Çocuklarının Hatalı Davranışları Karşısında Gösterdikleri Davranış Biçimi İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Anne ve babaların çocuklarının hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimi ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ( $P < 0.05$ ). Anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocukların, stresle başa çıkmada kaçınma, hayal etme ve kendini suçlama stratejilerini en çok kullanan çocuklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bunu sırasıyla davranış olarak, sözel olarak cezalandırılan ve ilgisiz kalınan ailelerin çocukları izlemiştir. Anne ve baba tarafından uygulanan fiziksel cezanın, öğrencilerin stresle başa çıkmada kaçınma, kendini suçlama ve hayal etme gibi olumsuz yöntemleri kullanmada etkili olduğu söylenebilir. Hatalı davranışları karşısında dövülen çocukların olumsuz benlik algısı geliştirdikleri, çaresizliklerinin arttığı düşünülürse, stresle başa çıkmada etkin, probleme yönelik yöntemler geliştirmek yerine, kendini suçlama eğiliminde oldukları söylenebilir.

Babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada kaçınma ve kendini suçlama stratejisini en çok kullananlar oldukları belirlenmiştir. Bunu sırasıyla davranış olarak, sözel olarak cezalandırılan ve ilgisiz kalınan çocuklar izlemiştir. Yanlış kullanılan ceza yöntemlerinin çocuğun olumsuz davranışına değil, kişiliğine yöneltildiği düşünülürse öğrencilerin probleme yönelik harekete geçmek yerine, kendilerine yöneldikleri ya da probleminden kaçarak başatmayı tercih ettikleri düşünülebilir.

### *20. Anne ve Babaların Çocuklarının Başarılarını Değerlendirme Biçimleri İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Anne ve babaların çocuklarının başarılarını değerlendirme biçimleri ile öğrencilerin stres yaşantılarındaki kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

*21. Anne ve Babaların Çocuklarının Başarısızlıkları Karşısındaki Davranış Biçimi ile Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, anne ve babaların çocuklarının başarısızlıkları karşısındaki davranış biçimi ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

*22. Anne ve Babanın Anlaşamadığı Bir Durumda Birbirlerine Karşı Gösterdikleri Tutum İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Anne ile babanın anlaşamadığı bir durumda birbirlerine karşı gösterdikleri tutum ile öğrencilerin stresle başaçıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir fark çıkmamıştır. Özellikle geleneksel yapıdaki ailelerde anne ve babaların yaşantılarını gerçeğe uygun yansıtmadıkları düşünülebilir.

*23. Annelerin Eşleri Tarafından Dövülüp-Dövülmemeleri İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Araştırma sonucunda, annelerin eşleri tarafından dövülüp-dövülmemeleri ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Araştırmada, dövülen annelerin sayısı oldukça azdır. Annelerin gerçeği araştırmaya yansıtmadıkları düşünülebilir.

*24. Anne ve Babaların Alkol Kullanım Sıklığı İle Öğrencilerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Anne ve babaların alkol kullanım sıklığı ile öğrencilerin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Tuğrul'un (1994) araştırmasında alkolik aile ortamındaki gençlerin, stresle başaçıkma, diğer gençlere oranla problem çözme yöntemini daha az kullandıklarını, hayal etme ve kendini suçlama yöntemlerine daha çok başvurdukları ortaya çıkmıştır. Yine, Cork (1969), Black ve ark. (1986) ve Brown (1988) un araştırmasında alkolik çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynaklarıyla başaçıkma en çok kaçınma ve hayal etme yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir Aysan'ın (1988) yaptığı araştırmada alkol kullanan babaların çocuklarının stresle başaçıkma kendini suçlama ve hayal etme stratejilerini tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda anne babaların alkol

kullanım sıklığı ile öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir fark çıkmaması, alkoliklerin azlığına bağlanabilir. Anne, babaların alkol kullanımını yeterince yansıtmadığı düşünülebilir. Bunun yanısıra yapılan Scheffé testi sonucunda babaları hiç alkol kullanmayan öğrencilerin, babaları hergün alkol kullananlara göre stresle başa çıkmada sosyal destek aramaya daha çok başvurdukları görülmüştür. Alkolik aile ortamında çocukların stresle başa çıkmada sosyal destek aramadan çok problemden kaçmaya yönelik başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri söylenebilir.

#### *25. Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri İle Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*

Öğrencilerin, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başa çıkma yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri yüksek olan öğrenciler stresle başa çıkmada kaçınma, hayal etme ve kendini suçlama yöntemlerine başvururken, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi düşük öğrenciler problem çözme ve sosyal destek arama yöntemlerine başvurmaktadırlar. Çocukta öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin yüksek oluşunun stresle başa çıkmada sağlıksız yöntemlerin kullanılmasını kolaylaştıracağı söylenebilir.

#### **B. SONUÇ**

1. Cinsiyet ile öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmıştır.
2. Anne ve babaların hatalı davranışları karşısında gösterdikleri davranış biçimi ile öğrencileri öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmıştır.
3. Ailelerin ekonomik durumları, anne ve babaların yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer ile öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında anlamlı bir fark çıkmıştır.
4. Cinsiyet, ailelerin ekonomik durumları, annelerin çalışma durumları, anne ve babaların öğrenim durumları, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yer, öğrencilerin kardeş sayıları, anne ve babaların anlaşılmadıkları bir durumda birbirlerine gösterdikleri tutum, çocuklarının başarı ve başarısızlıklarını değerlendirme biçimleri, alkol kullanım sıklığı ve

annelerin eşleri tarafından dövülmeleri ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

5. Anne ve babaların öğrenim düzeyi, öğrencilerin kardeş sayıları, annelerin çalışma durumu, anne ve babaların anlayamadıkları bir durumda birbirlerine gösterdikleri tutum, çocuklarının başarı ve başarısızlıklarını değerlendirme biçimleri, alkol kullanım sıklığı ve annelerin eşleri tarafından dövülmeleri öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Yapılan Scheffe Testi sonucunda babaları hiç alkol almayan öğrencilerin, her gün alkol alanlara göre stresle başa çıkmada daha fazla sosyal destek aramaya başvurdukları belirlenmiştir.
6. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında önemli bir ilişki çıkmıştır.

### **C. ÖNERİLER**

1. Okullarda anne-babalara yönelik toplantılarda öğrenilmiş çaresizlik düzeyini artıracak ailesel koşullar hakkında bilgi verilmelidir.
2. Yine okullarda ana-babalara yönelik toplantılarda yanlış ceza yöntemlerinin, öğrencilerin çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisi anlatılmalıdır.
3. Okullarda ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde yürütülen psikolojik danışma sürecinde, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan ve stresle başa çıkmada olumsuz yöntemleri kullanan öğrencilerin, aile koşulları, anne-baba tutumları gözden geçirilerek, ailelere yönelik danışmanlıklara ağırlık verilmelidir.
4. Medya aracılığıyla ana-baba tutumlarının, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ve stresle başa çıkma yolları üzerindeki etkisini anlatan, dikkat çekici programlar hazırlanabilir.
5. Okullardaki eğitimcilere bu kavramlarla ilgili bilgi verilmelidir.
6. Bu konuda, daha fazla sayıda araştırma yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- ARGUN, Yasemin. "Anne ve Baba Tutumlarının Ortaokul Öğrencilerinin Denetim Odağı Üzerine Etkileri". Yüksek Lisans Tezi: Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1995.
- AYAN, Dursun. "Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma". Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1996.
- AYDIN, Gül. "Sosyal Başarı Eğitim ve Sosyal Beceri Eğitiminin Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışlarının Ortadan Kaldırılmasına Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1985.
- AYSAN, Ferda. "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1988
- BALTAŞ, Acar. "Stres ve Başaçıkma Yolları", Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
- BALTAŞ, Zuhâl. "10-11 Yaş Çocuklarında Stres Değerlendirmesi". Türk Psikoloji Dergisi, 4,16, s: 19, Ankara, 1982.
- BALTAŞ, Zuhâl. "Üstün Başarı", Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997
- CANTEKİNLER, Semra. "Öğrenilmiş Çaresizliği Olan Çocuklar Üzerinde Deneysel Bir Çalışma". Doktora Tezi: Konya, Selçuk Üniversitesi, 1997
- CÜCELOĞLU, Doğan. "İçimizdeki Çocuk", Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- CÜCELOĞLU, Doğan. "İnsan İnsana", Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- DEMİR, Nivide. "Stresle Başaçıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir 1998.
- DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı, Çev: Ertuğrul Köroğlu, Gazi Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 1994.
- EKŞİ, Aysel. "Çocuk, Genç, Ana Babalar". Bilgi Yayınevi, Ankara, 1990.
- ERENSU, Arda. "ardaerensu@diettürk.com 2002



- ERSEVER, Oya. **"Stresin Ruh Hastalığıyla İlişisini İçeren Çok Faktörlü Kavramsal Bir Model"**. Edebiyat Fakültesi Dergisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1994.
- GEÇTAN, Engin. **"Psikanaliz ve Sonrası"**. Remzi Kitabevi. İstanbul, 1993.
- GÖRÜŞ. Yiğit. **"Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başaçıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"**. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir, 1998.
- GÜNGÖR, D. ve N. SÜMER. **"Çocuk Yetiştirme Stilllerinin Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi"**. Türk Psikoloji Dergisi, 14, 44, s.35 Ankara, 1999.
- İNANÇ. Olcay. **"Kronik Alkoliklerin Çocuklarının Psikolojik Yönden İncelenmesi"** Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1987.
- KILIÇCI, Yedigâr. **"Okulda Ruh Sağlığı"**. Şafak Matbaacılık, Ankara, 1992.
- KIRBAŞ. Hakan. "<http://www.ogretmenlersitesi.com>.2002"
- KÖK, Mehmet. **"Psikolojik Danışmanın Dezavantajlı Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik, Benlik Tasarımı ve Genel Kaygı Düzeylerine Etkisi"**. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 1992.
- KÖKNEL, Özcan. **Stres Radikal Gazetesi**, 2002.
- KUZGUN, Yıldız. **"Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi"**. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1972.
- MERCAN, Sibel. [www.populermedikal.com](http://www.populermedikal.com).2002.
- OLUKLU, Dilek. **"Lise Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"**. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 1997.
- ÖZBEN, Şüheda. **"Suçlu Çocuklarda Benlik İmajı, Denetim Odağı ve Ana-Baba Tutumlarının Çocuk Suçluluğu ile İlişkisi"**. Yayınlanmamış Araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2001.



- ÖZEN, Dilek. **Aile ve Çocuk Dergisi**. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, süperanne.com.2002.
- ÖZÖĞÜL, N. Suar. "**Annenin Çalışmasının ve Bazı Bireysel Niteliklerin Çocuğun Özsaygısına Etkisi**". Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1995.
- ÖZTÜRK, Orhan. "**Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**". Hekimler Yayın Birliği. Ankara, 1995.
- SONUVAR, B ve YÖRÜKOĞLU, A. Hacettepe Çocuk Ruh Sağlığı Kliniğinde İki Yıl İçinde Görülen Çocukların Demografik Özellikleri. Türk Psikoloji Dergisi. 13 s: 33-39, Ankara, 1982.
- TUĞRUL, Ceylan. "**Alkolik babaların 18-24 Yaşlarındaki Çocuklarında Stres Kaynakları Stresle Başa Çıkma Yolları, Benlik Saygısı ve Uyum Düzeyi**". Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1994.
- UÇMAN, Perin. "**Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar**". Türk Psikoloji Dergisi, 7, 24 s. 58. Ankara, 1990
- UZ BAŞ, Aslı. "**Çocukların Öğrenilmiş Çaresizlik Davranışlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi**" Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1998.
- YAVUZER, Haluk. "**Çocuk Psikolojisi**", Remzi Kitabevi, İstanbul. 1993.
- YAVUZER, Haluk. "**Çocuk Eğitimi El Kitabı**", Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- YAVUZER, Haluk. "**Ana-Baba ve Çocuk**". Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- YÜKSEL, Galip, "**Öğrenci Motivasyonu ve Öğrenme Konusunda Rehber Öğretmenlerin İşlevleri**", Gazi Üniversitesi, Ankara, 2002.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay. "**Çocuk Ruh Sağlığı**", Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 1979.



**EKLER**

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bilimsel bir araştırma yapmak amacıyla size bazı sorular sormaktayım. Sorulara vereceğiniz cevapların derslerinizle, okulunuzla bir ilgisi yoktur. Sorulara içtenlikle cevap veriniz.

Aşağıda yer alan soruları dikkatlice okuyunuz. Bu sorulara uygun parantezlere çarpı işareti koyarak yanıt veriniz. "Diğer....." şeklinde verilen seçenekleri cevaplamak istediğinizde noktalı yerleri doldurarak yazınız. Diğer yandan, cinsiyetinizi, eğer kız iseniz,

Cinsiyetiniz: ( x ) 1 kız ( ) 2 erkek şeklinde işaretleyiniz.

Teşekkür ederim

Özlem ERCAN

1. Cinsiyetiniz : ( ) 1 Kız ( ) 2 Erkek
2. Yaşınız: .....
3. Sınıfınız : ( ) 4. Sınıf ( ) 5. Sınıf ( ) 6. Sınıf
4. Anne ve babanızın şu andaki durumu aşağıdakilerden hangisidir?  
( ) 1 Evliler ve birlikte yaşıyorlar  
( ) 2 Evliler ve ayrı yaşıyorlar  
( ) 3 Boşandılar
5. Anneniz sağ mıdır, ölü müdür?  
( ) 1 Sağ ( ) 2 Ölü
6. Babanız sağ mıdır, ölü müdür?  
( ) 1 Sağ ( ) 2 Ölü

7. Anneniz öz müdür, üvey midir?

( ) 1 Öz ( ) 2 Üvey

8. Babanız öz müdür, üvey midir?

( ) 1 Öz ( ) 2 Üvey

9. Anne ve babanızın öğrenim düzeyi nedir?

	Anne	Baba
1. Okur yazar değil	( )	( )
2. Okur yazar	( )	( )
3. İlkokul mezunu	( )	( )
4. Ortaokul mezunu	( )	( )
5. Lise mezunu	( )	( )
6. Üniversite mezunu	( )	( )
7. Lisans üstü	( )	( )
8. Diğer (.....)		

10. Anne ve babanızın mesleğini yazınız

Anne .....

Baba .....

11. Ailenizin ekonomik durumu sizce aşağıdakilerden hangisine uyuyor?

( ) Çok yüksek

( ) Yüksek

( ) Orta

( ) Düşük

( ) Çok düşük

12. Anne ve babanızın olumsuz davranışlarınıza olan tepkisi genellikle nasıldır?  
(Anneniz için bir babanız için bir seçenek işaretleyiniz)

	Anne	Baba
1. Fiziksel olarak cezalandırır. (tokat ve benzeri)	( )	( )
2. Davranış olarak cezalandırır (Sokağa çıkma yasağı vb.)	( )	( )
3. Sözlü olarak cezalandırır (bağırır kötü söz söyler)	( )	( )
4. Hiçbirşey yapmaz.	( )	( )
5. Hatalı olan davranışı açıklamak için benimle konuşur	( )	( )
6. Diğer		

	Evet	Hayır
13. Babanız her gün alkol alır mı?	( )	( )
14. Şimdiye kadar babanız alkol tedavisi gördü mü?	( )	( )
15. Babanız alkol kullandığında size, annenize ya da kardeşinize zarar verici davranışlarda bulunur mu? (dayak, azar, v.s.)	( )	( )

## AİLE BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırma yapmak amacıyla size bazı sorular sormaktayım. Cevaplarınızın içtenliği ve doğruluğu araştırmanın sonucu açısından çok önemlidir.

Aşağıda yer alan soruları dikkatlice okuyunuz. Bu sorulara uygun parantezlere çarpı işareti (x) koyarak yanıt veriniz. "Diğer..." şeklinde verilen seçenekleri cevaplamak istediğinizde noktalı yerleri doldurarak yazınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Özlem ERCAN

Dokuz Eylül Üniversitesi

Psikolojik Danış. ve Reh. Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz : ( ) 1 Kız ( ) 2 Erkek

2. Yaşınız : .....

3. Öğrenim durumunuz aşağıdakilerden hangisidir?

1. okur yazar değil ( )

2. Okur-yazar ( )

3. İlkokul mezunu ( )

4. Ortaokul ve dengi okul mezunu ( )

5. Lise ve dengi okul mezunu ( )

6. Üniversite ve yüksek okul mezunu ( )

7. Lisans üstü ( )

8. Diğer .....

4. Mesleğiniz nedir? .....

5. Yaşamınızın büyük bir bölümü nerede geçti?

1 ( ) Köy

3 ( ) Şehir

2 ( ) İlçe

4 ( ) Büyük Şehir

6. Sizce ailenizin ekonomik durumu nedir?

1 ( ) Yüksek                      2 ( ) Orta                      3 ( ) Düşük

7. Eşinizle birlikte mi yaşıyorsunuz?

1 ( ) Evet                      2 ( ) Hayır                      3 ( ) Boşandık

8. Kaç çocuğa sahipsiniz?

1 ( ) 1

2 ( ) 2

3 ( ) 3

4 ( ) 4

5 ( ) 5 ve daha fazlası

9. Çocuklarınızın hatalı davranışları karşısında genellikle nasıl bir tavır sergilersiniz?

1 ( ) Fiziksel olarak cezalandırırım (dayak, tokat vb.)

2 ( ) Davranış olarak cezalandırırım (sokağa çıkma yasağı gibi)

3 ( ) Sözlü olarak cezalandırırım (bağırma, çağırma)

4 ( ) Hiçbir şey yapmam

5 ( ) Hatalı olan davranışını açıklamak için konuşurum

10. Çocuklarınızın başarılarını genellikle nasıl değerlendirirsiniz?

1 ( ) sözlü olarak ödüllendiririm (aferin)

2 ( ) Davranış olarak ödüllendiririm (sevdiği bir yere götürmek vb.)

3 ( ) Hiçbir şey yapmam

11. Çocuklarınızın başarısızlıkları karşısında genellikle davranışınız nasıl olur?

1 ( ) Sözel olarak eleştiririm

2 ( ) Şiddet uygulamam

3 ( ) Tepki göstermem, olmamış gibi düşünürüm

4 ( ) Başarısızlığın nedenleri üzerinde konuşur, çözüm yollarını onunla birlikte ararım

12. Eşinizle anlaşamadığınız bir durumda gösterdiğiniz tutum nedir?

1 ( ) Genellikle tartışırız

2 ( ) Konuşarak uzlaşırız

3 ( ) Bir süre konuşmayız. küseriz

4 ( ) Genellikle eşimin dediği olur

13. Eşiniz size şiddet uyguluyor mu?

1 ( ) Evet

2 ( ) Hayır

14. Alkol kullanma sıklığınız nedir?

1 ( ) Hergün

2 ( ) Haftada bir ya da iki

3 ( ) Sosyal ortamlarda (eğlence)

4 ( ) Hiç

15. Şimdiye kadar alkol tedavisi gördünüz mü?

1 ( ) Evet

2 ( ) Hayır

16. Alkol aldığımızda eşiniz size ve ailenin diğer üyelerine zarar verici davranışlarda bulunur mu?

1 ( ) Evet

2 ( ) Ara sıra

3 ( ) Hayır



## ÇOCUKLAR İÇİN YÜKLEME BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (CHILDREN'S ATTRIBUTION STYLE QUESTIONNIRE)

Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki anket, ilkokul 6. sınıf öğrencilerinin bazı konulardaki düşüncelerini öğrenmek için hazırlanmıştır. Anketin her sorusunda bir olay anlatılmıştır. Bu olay karşısında kalan bir kişinin seçebileceği a ve b harfleri ile gösteren iki seçenek verilmiştir. Siz böyle bir olayla karşılaşıyorsanız, bu seçeneklerden hangisini seçerdiniz? Düşününüz eğer a seçeneği sizin düşüncelerinize daha uygun ise, a'yı işaretleyiniz. eğer b seçeneği uygun ise b'yi yuvarlak içine alarak işaretleyiniz. Unutmayın, bu bir doğruyanlıştır testi değildir. Önemli olan sizin gerçek düşüncelerinizi belirtmenizdir. Sizin düşüncelerinize hangi seçenek uyuyorsa onu işaretleyiniz

**ÖRNEK:**

Balık tutmaya gittiniz ve hiç balık bulamadınız

- a) Balık tutmayı bilmediğim için balık bulamadım
- b) Avlandığım yerde balık çok az olduğu için tutamadım

1. Bir testte en yüksek puanı aldınız

- a) Ben her zaman testte başarılı olduğum için yine en yüksek puanı aldım
- b) Bu test benim en iyi bildiğim konuda olduğu için en yüksek puanı aldım

2. Birkaç arkadaşınızla birlikte bir oyun oynadınız ve siz kazandınız

- a) Birlikte oynadığım arkadaşlar bu oyunu iyi oynamadıkları için ben kazandım
- b) Bu oyunu iyi oynadığım için ben kazandım

3. Bir arkadaşınızın evine konuk gittiniz ve çok iyi bir gün geçirdiniz

- a) Arkadaşım o gün bana candan ve yakın davrandığı için iyi bir gün geçirdim
- b) Arkadaşımın ailesindeki herkes bana candan ve yakın davrandığı için iyi bir gün geçirdim.

4. Bir grup arkadaşınızla geziye gittiniz ve çok eğlendiniz

- a) Ben neşeli olduğum için eğlendik
- b) Birlikte gittiğim arkadaşlar neşeli olduğu için eğlendik

5. Tüm arkadaşlarınız grip oldu, tek siz olmadınız

- a) Son zamanlarda sağlığım yerinde olduğu için gribe yakalanmadım.
- b) Ben her zaman sağlıklı olduğum için gribe yakalanmadım.

6. Beslediğiniz bir hayvanı araba ezdi.
- Ben ona iyi bakmadığım için ezildi.
  - Şoförler dikkatsiz olduğu için ezildi.
7. Tanıdığınız bazı çocuklar sizi sevmediklerini söylediler.
- O çocuklar bana kötü davrandıkları için böyle söylemişlerdir.
  - Ben o çocuklara kötü davrandığım için böyle söylemişlerdir.
8. Derslerinizden çok iyi notlar aldınız.
- Dersler kolay olduğu için iyi notlar aldım.
  - Çok çalıştığım için iyi notlar aldım.
9. Bir arkadaşınızla karşılaştınız ve size sevimli görüldüğünüzü söyledi.
- O gün arkadaşıma herkes sevimli görüldüğü için böyle söylemiştir.
  - Arkadaşım her zaman başkalarına sevimli göründüklerini söylediği için bana da öyle söylemiştir.
10. En iyi arkadaşınızdan biri sizden nefret ettiğini söyledi.
- O gün arkadaşımın huysuzluğu üzerinde olduğu için öyle söylemiştir.
  - Ben arkadaşıma iyi davranmadığım için öyle söylemiştir.
11. Anlattığınız fıkraya hiç kimse gülmedi.
- Ben iyi fıkra anlatamadığım için kimse gülmedi.
  - Fıkrayı herkes bildiği için kimse gülmedi.
12. Öğretmeninizin derste anlattığı konuyu anlayamadınız.
- O gün hiçbir şeye kendimi veremediğim için dersi anlayamadım.
  - Öğretmen anlatırken dikkatli dinleyemediğim için dersi anlayamadım.
13. Öğretmeninizin uyguladığı bir testte başarısız oldunuz.
- Öğretmenimiz her zaman zor testler uyguladığı için başarısız oldum.
  - Son bir kaç haftadır öğretmenimiz zor testler uyguladığı için başarısız oldum.
14. Kilo aldınız ve oldukça şişman görünmeye başladınız.
- Yemek zorunda olduğum yemekler şişmanlatıcı olduğu için şişmanladım.
  - Ben şişmanlatıcı yemekleri sevdiğim için şişmanladım.
15. Birisi paranızı çaldı.
- Dürüst olmayan birisi paramı çalmıştır.
  - İnsanlar zaten dürüst değildir.
16. Yaptığınız bir şey için anne babanız sizi ödüllendirdi.
- Ben bazı şeyleri iyi yaptığım için ödüllendirildim.
  - Annem babam yaptığım şeyleri beğendikleri için beni ödüllendirdiler.

17. Bilye oyununda tüm misketleri kazandınız.
- a) Her şeyde şanslı olduğum için bilye oyununda da kazandım.
  - b) Bilye oyununu iyi oynadığım için kazandım.
18. Denizde yüzerken neredeyse boğulacaktınız.
- a) Her zaman dikkatsiz olduğum için neredeyse boğulacaktım.
  - b) Bazı günler dikkatsiz olduğum için az daha boğulacaktım.
19. Pek çok arkadaşınız sizi yaş günü partisine çağırıyor.
- a) Son zamanlarda arkadaşlarım beni çok yakın buldukları için yaş günlerine çağırıyorlar.
  - b) Son zamanlarda ben arkadaşlarıma yakın davrandığım için yaş günlerine çağırıyorlar.
20. Büyüklerinizden birisi size bağırdı.
- a) İlk rastladığı insan ben olduğum için öfkesini benden çıkarmıştır.
  - b) O gün herkese bağırmıştır.
21. Bir grup arkadaşınızla bir çalışma yaptınız ve başarısız oldunuz.
- a) O gruptaki kişilerle iyi anlaşamadığım için başarısız oldum.
  - b) Grup çalışmalarında hiçbir zaman iyi olmadığım için başarısız oldum.
22. Yeni bir arkadaş edindiniz.
- a) İyi bir insan olduğum için arkadaş edinebiliyorum.
  - b) Karşılaştığım çocuklar iyi oldukları için benimle arkadaş oluyorlar.
23. Ailenizdeki kişilerle iyi geçiniyor musunuz?
- a) Ailemdeki kişilerle her zaman iyi geçinirim.
  - b) Ailemdeki kişilerle kimi zaman iyi geçinirim.
24. Çiklet satmayı denediniz ama kimse almadı.
- a) Son zamanlarda çocuklar o kadar çok şey satıyorlar ki artık insanlar çocuklardan almak istemiyorlar.
  - b) İnsanlar genellikle çocuklardan bir şeyler almaktan hoşlanmıyorlar.
25. Bir oyunda siz kazandınız.
- a) Özellikle oyunlarda başarılı olmak için çok çaba gösterdiğim için ben kazandım.
  - b) Hemen her konuda başarılı olmak için çok çaba gösterdiğim için ben kazandım.
26. Düşük not aldınız.
- a) Akılsız olduğum için düşük not aldım.
  - b) Öğretmenler düşük not veriyorlar.
27. Kapıya çarptınız burnunuz kanadı.
- a) O anda önüme bakmadığım için kapıya çarptım.
  - b) Son zamanlarda çok dikkatsizim.

28. Top oynarken bir hata yaptınız ve takımınız kaybetti.
- O gün iyi oynamak için fazla uğraşmadım.
  - Top oyunlarında iyi oynamak için fazla uğraşmam.
29. Beden eğitimi dersinde ayağınızı burktunuz.
- Son haftalarda beden eğitimi dersinde tehlikeli hareketler yaptığımız için burkuldu.
  - Son haftalarda beden eğitimi dersinde beceriksiz olduğum için burkuldu.
30. Anne ve babanız sizi deniz kıyısına götürdü ve çok iyi vakit geçirdiniz.
- O gün her şey çok güzel olduğu için iyi vakit geçirdim.
  - O gün hava güzel olduğu için iyi vakit geçirdim.
31. Sinemaya gitmek için bineceğiniz otobüs gecikti ve filmi kaçırdınız.
- Son günlerde otobüsler zamanında gelmiyor.
  - Zaten otobüsler hiçbir zaman zamanında gelmiyor.
32. Anneniz en sevdiğiniz yemeği pişirdi.
- Annem her zaman beni mutlu etmek için çalışır.
  - Annem beni mutlu etmek için çok az şey yapar.
33. Oynadığınız takım bir oyunu kaybetti.
- Takımdaki oyuncular hiçbir zaman anlaşamadıkları için oyunu kaybettik.
  - Takımdaki oyuncular o gün anlaşamadıkları için oyunu kaybettik.
34. Ev ödevinizi çabucak bitirdiniz.
- Son zamanlarda her şeyi çabuk yaptığım için erken bitirdim.
  - Son zamanlarda ev ödevimi çabucak yaptığım için erken bitirdim.
35. Öğretmeniniz bir soru sordu ve siz yanlış cevap verdiniz.
- Bana soru sorulduğunda hep heyecanlandığım için yanlış cevap verdim.
  - O gün heyecanlandığım için yanlış cevap verdim.
36. Yanlış otobüse bindiniz ve kayboldunuz.
- O gün çevreme dikkat etmediğim için kayboldum.
  - Genellikle çevreme dikkat etmediğim için kayboldum.
37. Lunaparka gidip çok eğlendiniz.
- Genellikle lunaparkta çok eğlenirim.
  - Genellikle her yerde eğlenirim.
38. Sizden büyük bir çocuk sizi dövdü.
- Kardeşiyle alay ettiğim için beni dövmüştür.
  - Kardeşi ona "benimle alay etti" dediği için dövmüştür.

39. Yaş gününüzde istediğiniz tüm oyuncaklar armağan edildi.
- Yakınlarım her yaş günümde hangi oyuncakları istediğimi doğru bilirler.
  - Bu yaş günümde hangi oyuncakları istediğimi doğru bildiler.
40. Tatilde bir köye gidip çok iyi vakit geçirdim.
- Köy yaşamak için çok güzel bir yer olduğu için iyi vakit geçirdim.
  - Köy bu mevsimde çok güzel olduğundan iyi vakit geçirdim.
41. Komşu çocuklar sizi yemeğe çağırdılar.
- İnsanlar bazen nazik oluyolar.
  - İnsanlar her zaman naziktir.
42. Öğretmeniniz yerine bir başka öğretmen geldi ve sizden hoşlandı.
- O gün sınıfta uslu olduğum için benden hoşlandı.
  - Sınıfta her zaman uslu olduğum için benden hoşlandı.
43. Birlikte gezdiğiniz arkadaşınız sizinle çok iyi vakit geçirdiğini söyledi.
- Her zaman neşeli bir insan olduğum için iyi vakit geçirmiştir.
  - O gün neşeli olduğum için iyi vakit geçirmiştir.
44. Bakkal size şeker ikram etti.
- O gün bakkala kibar davrandığım için bana şeker ikram etti.
  - O gün bakkalın iyiliği tüzerinde olduğu için bana şeker ikram etti.
45. Gittiğiniz bir kukla tiyatrosunda kuklacı sizden yardım istedi.
- Gözüne ilk ben iliştiğim için benden yardım istedi.
  - Benim oyunla gerçekten ilgilendiğimi anladığı için benden yardım istedi.
46. Bir arkadaşınızı sizinle birlikte sinemaya gitmek için kandırmaya çalıştınız ama gelmedi.
- O gün canı hiçbir şey yapmak istemediği için gelmedi.
  - O gün sinemaya gitmek istemediği için gelmedi.
47. Uzun süredir samimi olan iki arkadaşınız birbirine küstüler.
- Arkadaşlıkta geçinmek zor olduğu için küstüler.
  - Onların geçinmeleri zor olduğu için küstüler.
48. Bir çocuk kulübüne üye olmaya çalıştınız ama sizi almadılar.
- Hiçbir çocukla iyi geçinemediğim için almışlardır.
  - O klüpteki çocuklarla iyi geçinemediğim için almamışlardır.

**CEVAP ANAHTARI**

	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>
<b>1</b>	( )	( )	<b>13</b>	( )	( )	<b>25</b>	( )	( )	<b>37</b>	( )	( )
<b>2</b>	( )	( )	<b>14</b>	( )	( )	<b>26</b>	( )	( )	<b>38</b>	( )	( )
<b>3</b>	( )	( )	<b>15</b>	( )	( )	<b>27</b>	( )	( )	<b>39</b>	( )	( )
<b>4</b>	( )	( )	<b>16</b>	( )	( )	<b>28</b>	( )	( )	<b>40</b>	( )	( )
<b>5</b>	( )	( )	<b>17</b>	( )	( )	<b>29</b>	( )	( )	<b>41</b>	( )	( )
<b>6</b>	( )	( )	<b>18</b>	( )	( )	<b>30</b>	( )	( )	<b>42</b>	( )	( )
<b>7</b>	( )	( )	<b>19</b>	( )	( )	<b>31</b>	( )	( )	<b>43</b>	( )	( )
<b>8</b>	( )	( )	<b>20</b>	( )	( )	<b>32</b>	( )	( )	<b>44</b>	( )	( )
<b>9</b>	( )	( )	<b>21</b>	( )	( )	<b>33</b>	( )	( )	<b>45</b>	( )	( )
<b>10</b>	( )	( )	<b>22</b>	( )	( )	<b>34</b>	( )	( )	<b>46</b>	( )	( )
<b>11</b>	( )	( )	<b>23</b>	( )	( )	<b>35</b>	( )	( )	<b>47</b>	( )	( )
<b>12</b>	( )	( )	<b>24</b>	( )	( )	<b>36</b>	( )	( )	<b>48</b>	( )	( )

**CEVAP ANAHTARI**

	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>
<b>1</b>	( )	( )	<b>13</b>	( )	( )	<b>25</b>	( )	( )	<b>37</b>	( )	( )
<b>2</b>	( )	( )	<b>14</b>	( )	( )	<b>26</b>	( )	( )	<b>38</b>	( )	( )
<b>3</b>	( )	( )	<b>15</b>	( )	( )	<b>27</b>	( )	( )	<b>39</b>	( )	( )
<b>4</b>	( )	( )	<b>16</b>	( )	( )	<b>28</b>	( )	( )	<b>40</b>	( )	( )
<b>5</b>	( )	( )	<b>17</b>	( )	( )	<b>29</b>	( )	( )	<b>41</b>	( )	( )
<b>6</b>	( )	( )	<b>18</b>	( )	( )	<b>30</b>	( )	( )	<b>42</b>	( )	( )
<b>7</b>	( )	( )	<b>19</b>	( )	( )	<b>31</b>	( )	( )	<b>43</b>	( )	( )
<b>8</b>	( )	( )	<b>20</b>	( )	( )	<b>32</b>	( )	( )	<b>44</b>	( )	( )
<b>9</b>	( )	( )	<b>21</b>	( )	( )	<b>33</b>	( )	( )	<b>45</b>	( )	( )
<b>10</b>	( )	( )	<b>22</b>	( )	( )	<b>34</b>	( )	( )	<b>46</b>	( )	( )
<b>11</b>	( )	( )	<b>23</b>	( )	( )	<b>35</b>	( )	( )	<b>47</b>	( )	( )
<b>12</b>	( )	( )	<b>24</b>	( )	( )	<b>36</b>	( )	( )	<b>48</b>	( )	( )

## Ek- 4

### Stres Yaşantılarında Kullanılan Başaçıkma Stratejileri Ölçeği (SYBSÖ)

Bu ölçek bireylerin belirli durumlarda nasıl bir yol izlediklerini ölçmek için hazırlanmıştır. Sizden istenilen şey her maddeyi okumanız ve ifade edilen durumun sizin için ne denli uygun olduğunu, beş derece halinde verilen cevaplardan hangisine uygun düşeceğini saptamanız ve cevap kağıdında ilgili kutucuğu karalamanızdır.

Okuduğunuz ifade eğer;

- A) Sizi çok anlatıyor, durumunuza çok iyi uyuyorsa, "Çok Uygun" başlığının,
- B) Çoğu zaman içinde bulunduğunuz durumu anlatıyorsa "Uygun" başlığının,
- C) Size zaman zaman uyuyorsa, kesin bir şey söyleyemiyorsanız "Kararsızım" başlığının,
- D) Sizi pek anlatmıyor ve durumunuza uygun değilse, "Uygun değil" başlığının,
- E) Sizin durumunu hiç anlatmıyorsa. "Hiç uygun değil" başlığının altındaki kutucuğu karalayınız.

Örnek:

"Genellikle sorunlarımı kimseyle paylaşmam"

Bu örnekteki ifade sizin için ne düzeyde uygun ise cevap kağıdında o seçeneğe ilişkin harfin altındaki kutucuğu karalamanız gerekmektedir.

Bazı ifadeler size uygun düşmüyor ise genel olarak verilen durumda nasıl bir yol izleyeceğinizi düşünerek cevaplandırınız. Maddeler içinde bulunduğunuz stresi veya pek yakında yaşadığınız stres durumunu düşünerek yanıtlamanız bu araştırmanın anlamlı olmasını sağlayacaktır.

Katılımınız yapılan araştırmaya ışık tutacaktır. Teşekkürler.

1. Geleceğim ile ilgili olarak hiçbir şey düşünmek istemiyorum.
2. Dersler zorlaşınca her zamankinden çok uyuyorum
3. Bazen sorunlarıma hep kendimin neden olduğunu düşünüyorum.
4. Kendimi herşeyin iyi olacağına inandırarak avutuyorum.
5. İlişkilerimde anlaşmazlık olduğunda uzlaşmak için çaba gösteriyorum.
6. Derslerimdeki başarısızlığımın üstesinden gelemediğim için üzülüyorum.
7. Son zamanlarda benimle aynı sorunları paylaşabilen birilerini bulmak beni rahatlatıyor.
8. Sınavım iyi gitmediği zaman bir mucize olmasını bekliyor iyi bir not almayı düşünüyorum.
9. İçinde bulunduğum durumla ilgili olarak benim ne yapabileceğimi bilmiyorum.
10. Okulda en büyük desteği arkadaşlarımdan alıyorum.
11. Geleceğe ait planlarımda beklentilerimi tek tek ele alıp inceliyor ve değerlendirmemi buna göre yapıyorum.
12. Giderek zorlaşan derslerle baş edemediğim için okulu bitirmiş olduğumu hayal ediyorum.
13. İçinde bulunduğum sıkıntılı durumdan kurtulmak için yakın bulduğum bir kişiye danışıyorum.
14. Ailemin istediği gibi bir öğrenci olamıyorum.
15. İşlerim çoğalınca yapmam gereken şeylerden uzaklaşıp bambaşka şeylerle uğraşıyorum.
16. Okuldayken kendimi bambaşka yerlerde düşünüyorum.
17. İlişkilerimde hatalı davranan kişi hep ben oluyorum.
18. Dersler biriktiği zaman telaşa kapılmadan, her ders için belli bir çalışma süresi ayırarak programlı bir şekilde çalışıyorum.
19. Olayları istediğim şekilde olmuş gibi hissediyorum.
20. Geleceğim ile ilgili olarak doğru dürüst bir karar veremediğim için kendi kendimi suçluyorum.
21. Derslerde anlamadığım veya yeterince açık olmayan bir nokta olduğunda bir sonraki derse kadar bunu mutlaka öğreniyorum.
22. Bazen kendimi için için yiyorum.
23. Çözemediğim sorunlar yüklenince kendi kabuğuma çekiliyorum.



24. Ders çalışmaya gerektiği kadar zaman ayırmayı başaramıyorum.
25. Zaman zaman kendimi bambaşka biri olarak düşünüyorum.
26. Derslerimi öncelik sırasına koyarak sistemli bir biçimde çalışıyorum.
27. Sınav için hazırlığımı sınav tarihinden bir süre önce tamamlıyorum.
28. Sıkıntılımdan bir çırpıda kurtulmayı isterdim.
29. Başarısız olduğumda kendime çok kızıyorum.
30. Sorunlarım beni etkilemiyor olan bitenin üzerine gitmek istemiyorum.
31. Tek başıma çözemediğim sorunları güvendiğim kişilere danışarak çözmeye çalışıyorum.
32. Genelde sorunlarımı unutmak için kendimi başka işlere veriyorum.
33. Derslerde istesem de başarılı olamıyorum.
34. Başkalarıyla çeşitli konular hakkında konuşup tartışmak kendimi geliştirmeme yardımcı oluyor .
35. Sınavdan sonra bilmediğim soruların yanıtlarını kendimi daha fazla üzmemek için araştırmıyorum.
36. Yakınlarımla anlayamadığımda bana yardımcı olacak biriyle konuşarak rahatlıyorum.
37. Derslerde başarılı olabileceğim günü hayal ediyorum.
38. Genellikle aileme danışıp, öneri ve uyarılarını dinliyorum.
39. Keşke yıl sonunda bir mucize olsa da tüm derslerimden geçebilsem.
40. Çoğunlukla bugünün işini yarına erteliyorum.
41. Geleceğim hakkında karar verme süresince kısa ve uzun vadeli amaçlarımı gözden geçiriyorum.
42. Giderek ağırlaşan derslerimin üstesinden gelmek için hazırladığım çalışma programına uyuyorum.
43. Gelecekte yaşantımda bir mucize olmasını istiyorum.
44. Derslerim konusunda ailemden destek alıyorum.
45. Kendimi çaresiz hissettiğimde duygularımı güvendiğim birisine açıyorum.

## CEVAP ANAHTARI

	<u>Çok Uygun</u>	<u>Uygun</u>	<u>Kararsızım</u>	<u>Uygun Değil</u>	<u>Hiç Uygun Değil</u>
1.	( )	( )	( )	( )	( )
2.	( )	( )	( )	( )	( )
3.	( )	( )	( )	( )	( )
4.	( )	( )	( )	( )	( )
5.	( )	( )	( )	( )	( )
6.	( )	( )	( )	( )	( )
7.	( )	( )	( )	( )	( )
8.	( )	( )	( )	( )	( )
9.	( )	( )	( )	( )	( )
10.	( )	( )	( )	( )	( )
11.	( )	( )	( )	( )	( )
12.	( )	( )	( )	( )	( )
13.	( )	( )	( )	( )	( )
14.	( )	( )	( )	( )	( )
15.	( )	( )	( )	( )	( )
16.	( )	( )	( )	( )	( )
17.	( )	( )	( )	( )	( )
18.	( )	( )	( )	( )	( )
19.	( )	( )	( )	( )	( )
20.	( )	( )	( )	( )	( )
21.	( )	( )	( )	( )	( )
22.	( )	( )	( )	( )	( )
23.	( )	( )	( )	( )	( )
24.	( )	( )	( )	( )	( )
25.	( )	( )	( )	( )	( )
26.	( )	( )	( )	( )	( )
27.	( )	( )	( )	( )	( )
28.	( )	( )	( )	( )	( )
29.	( )	( )	( )	( )	( )
30.	( )	( )	( )	( )	( )
31.	( )	( )	( )	( )	( )
32.	( )	( )	( )	( )	( )
33.	( )	( )	( )	( )	( )
34.	( )	( )	( )	( )	( )
35.	( )	( )	( )	( )	( )
36.	( )	( )	( )	( )	( )
37.	( )	( )	( )	( )	( )
38.	( )	( )	( )	( )	( )
39.	( )	( )	( )	( )	( )
40.	( )	( )	( )	( )	( )
41.	( )	( )	( )	( )	( )
42.	( )	( )	( )	( )	( )
43.	( )	( )	( )	( )	( )
44.	( )	( )	( )	( )	( )
45.	( )	( )	( )	( )	( )